



JOURNAL OF Public Health Concerns
ISSN 2777-0826 (Print)
ISSN 2776-592X (Online)
DOI: 10.56922



INFORMASI ARTIKEL

Received: August, 14, 2025

Revised: September, 5, 2025

Available online: September, 11, 2025

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc>

Pendidikan kesehatan dengan media promosi kesehatan untuk mengoptimalkan perilaku konsumsi buah dan sayur

Riswan Hadi, Usastiawaty C. A. S Isnainy*, M. Arifki Zainaro

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Usastiawaty C.A.S Isnainy. *Email: usastiawatycasi@malahayati.ac.id

Abstract

Background : Adequate fruit and vegetable consumption is an important part of a healthy diet and plays a role in preventing various chronic diseases. However, public awareness, especially in rural areas, remains low. Leaflets are an easily accessible and effective educational method for increasing knowledge and fostering healthy behaviors.

Purpose: To increase knowledge through health promotion through leaflets, which will influence fruit and vegetable consumption behavior in the community.

Methods: This community service activity was conducted on June 10, 2025, at the Integrated Health Service Post (Posyandu) in Dusun 5 Sukajaya Darat, Lempasing, Pesawaran. Fifteen mothers with children who attended the Posyandu were selected using a total sampling technique. The health education activity used lectures and instructions in the form of informative leaflets on fruit and vegetable consumption behavior in children, including presentations, material presentations, and interactive discussions. Data were collected using a questionnaire and analyzed descriptively to determine differences before and after the intervention.

Results: The majority of respondents were unemployed (11 respondents, 73.3%), and the majority had a high school education (9 respondents, 60.0%). Based on the accumulation of questionnaire data, it shows that the respondents' pre-test knowledge score got an average score of 75.0 points (SD=4.62) with a range of 70-85 points, while the respondents' post-test knowledge score got an average score of 90.6 points (SD=4.95) with a range of 85-100 points.

Conclusion : Health promotion outreach activities increased mothers' knowledge regarding fruit and vegetable consumption behavior. This increased knowledge also positively contributed to mothers' efforts to maintain family health.

Suggestion: Health education media can be implemented periodically and routinely as part of the integrated health service post (Posyandu) program.

Keywords: Fruit and vegetable consumption; Health promotion media; Optimization

Pendidikan kesehatan dengan media promosi kesehatan untuk mengoptimalkan perilaku konsumsi buah dan sayur

Pendahuluan: Konsumsi buah dan sayur yang cukup merupakan bagian penting dari pola makan sehat dan berperan dalam mencegah berbagai penyakit kronis. Namun, kesadaran masyarakat, terutama di wilayah pedesaan, masih rendah. Media leaflet merupakan salah satu metode edukasi yang mudah diakses dan efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta membentuk perilaku sehat.

Tujuan: Meningkatkan pengetahuan dengan promosi kesehatan melalui media leaflet terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur di masyarakat.

Metode: Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada 10 Juni 2025 di Posyandu Dusun 5 Sukajaya Darat, Lempasing, Pesawaran. Dengan melibatkan 15 ibu yang datang ke posyandu dan memiliki anak, yang dipilih menggunakan teknik total sampling untuk menjadi responden. Kegiatan penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah dan petunjuk berupa leaflet informatif mengenai perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak yang meliputi kegiatan presentasi, pemaparan materi dan diskusi interaktif. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis secara deskriptif untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil: Menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status tidak bekerja yaitu sebanyak 11 (73.3%) dan mayoritas status pendidikan responden adalah SMA yaitu sebanyak 9 (60.0%). Berdasarkan akumulasi data kuesioner menunjukkan bahwa nilai *pre-test* pengetahuan responden mendapatkan skor rata-rata 75.0 poin ($SD=4.62$) dengan rentang 70-85 poin, sedangkan nilai *post-test* pengetahuan responden mendapatkan skor rata-rata 90.6 poin ($SD=4.95$) dengan rentang 85-100 poin.

Simpulan: Kegiatan penyuluhan promosi kesehatan memberikan peningkatan pengetahuan pada ibu terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur. Peningkatan pengetahuan ini juga memberikan kontribusi positif bagi para ibu dalam menjaga kesehatan keluarga.

Saran: Media edukasi kesehatan dapat dilakukan secara berkala dan rutin sebagai program kegiatan posyandu.

Kata Kunci: Konsumsi buah dan sayur; Media promosi kesehatan; Optimalisasi

PENDAHULUAN

Kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat merugikan kesehatan karena menyebabkan tubuh kekurangan vitamin, mineral, serat, dan zat gizi lainnya yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan. Kekurangan ini dapat menurunkan imunitas dan meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan, seperti flu, stres, hipertensi, gangguan pencernaan, gusi berdarah, sariawan, gangguan mata, penuaan kulit, arthritis, osteoporosis, jerawat, kolesterol tinggi, dan kanker (Nafisah, 2022; Isnainingsih, Ni'matuzzakiyah, Khamid, & Anggoro, 2022). Sayur dan buah merupakan sumber serat alami yang mudah ditemukan. Serat adalah bagian tumbuhan yang tidak dapat dihidrolisis oleh enzim pencernaan dan sebagian atau seluruhnya difermentasi di usus besar. Serat berperan penting dalam menjaga kesehatan pencernaan (Trihidayah, 2024).

Pada anak, konsumsi sayur dan buah bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan pencernaan, memperkuat daya tahan tubuh, serta mencegah berbagai penyakit di masa depan.

Selain itu, buah dan sayur juga dapat membantu meningkatkan konsentrasi dan memperbaiki memori jangka panjang. Namun, rata-rata konsumsi buah dan sayur masyarakat Indonesia masih rendah, yaitu sekitar 173 gram per hari (Agusta, 2023). Anak usia sekolah dasar sering kali enggan mengonsumsi buah dan sayur, sehingga diperlukan dorongan dari orang tua dan pihak sekolah. Konsumsi buah dan sayur pada anak bermanfaat bagi kesehatan pencernaan, meningkatkan penyerapan nutrisi, memperkuat daya tahan tubuh, serta mencegah berbagai penyakit di masa depan. Selain itu, buah dan sayur juga berperan dalam meningkatkan konsentrasi dan memperbaiki memori jangka panjang (Alhidayati, Natassa, Purba, & Dewi, 2023). Kebutuhan konsumsi buah dan sayur untuk hidup sehat adalah 400 gram per orang per hari, terdiri dari 250 gram sayur dan 150 gram buah. Bagi anak balita dan usia sekolah dianjurkan 300-400 gram per hari, sedangkan remaja dan dewasa 400-600 gram per hari, dengan porsi sayur sekitar 2/3 dari total konsumsi.

Riswan Hadi, Usastiawaty C. A. S Isnainy*, M. Arifki Zainaro

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi penulis : Usastiawaty C.A.S Isnainy. *E-mail: usastiawatycasi@malahayati.ac.id

Pendidikan kesehatan dengan media promosi kesehatan untuk mengoptimalkan perilaku konsumsi buah dan sayur

Buah dan sayur merupakan sumber vitamin, mineral, dan serat pangan yang esensial untuk pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan, sehingga harus dikonsumsi setiap kali makan sejak usia anak-anak (Widyastuti, & Akmal, 2022; Rifaldo, Sitompul, Ningsih, Andeka, & Marsofely, 2021).

Rendahnya konsumsi buah dan sayur pada anak dipengaruhi oleh pola makan yang tidak stabil, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, serta rendahnya ketersediaan sayur dan buah dalam menu harian. Kondisi ini dapat menyebabkan defisiensi vitamin dan mineral yang berujung pada penurunan imunitas, serta meningkatkan risiko penyakit seperti influenza, sembelit, gusi berdarah, sariawan, dan gangguan penglihatan (Rofiqoh, 2023; Agustin, Adyas, & Saleh, 2025; Ravi, & Mahmudiono, 2024). *World Health Organization* (2018) menyatakan bahwa data konsumsi buah dan sayur pada 21 negara berkembang menunjukkan rata-rata asupan konsumsi sayur dan buah masih kurang. Kemudian negara yang asupan sayur dan buahnya mencapai rekomendasi minimum WHO/FAO 400 g per kapita per hari (146 kg per tahun) hanya tiga negara yaitu Israel, Italia dan Spanyol (Novita, 2024). Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia pada anak usia ≥ 5 tahun ke atas di temukan bahwa jumlah pengonsumsi sayur dan buah kurang dari 5 porsi, mengalami peningkatan pada tahun 2018 dengan jumlah 95.5%. Jika dibandingkan pada tahun 2013 sebanyak 93.5% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Permasalahan utama yang dihadapi penduduk Indonesia dalam mengonsumsi buah dan sayur masih berada di bawah konsumsi yang dianjurkan. Pedoman Gizi Seimbang (PGS,) (2014) 63.3% anak <10 tahun tidak mengonsumsi sayur dan 62.1% tidak mengonsumsi buah. Padahal sayur dan buah di Indonesia banyak sekali macam dan jumlahnya. Kebanyakan masyarakat Indonesia mengonsumsi buah dan sayur yaitu sebanyak 173 gram dalam sehari, angka tersebut terlihat lebih kecil dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang telah direkomendasikan yaitu sebesar 400 gram perkapita dalam sehari (Ruaida, & Lestalu, 2020). Konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas VI masih tergolong rendah.

Dari 62 responden, 38 siswa mengaku tidak menyukai sayur, 13 hanya menyukai beberapa jenis sayur, sedangkan 41 siswa menyukai buah namun jarang mengonsumsi karena orang tua jarang menyediakan di rumah (Trihidayah, 2024). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar proporsi konsumsi sayur dan buah per hari dalam seminggu pada penduduk usia ≥ 5 tahun di Provinsi Lampung menunjukkan bahwa di Kota Bandar Lampung sebanyak 8.87% tidak mengonsumsi sayur dan buah sama sekali, 61.16% mengonsumsi 1–2 porsi, 25.56% mengonsumsi 3–4 porsi, dan hanya 4.41% yang mengonsumsi ≥ 4 porsi per hari (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Agar informasi kesehatan lebih menarik dan mudah dipahami masyarakat, promosi kesehatan perlu dilakukan dengan menggunakan media yang tepat. Media promosi kesehatan dapat berupa alat bantu visual, audio, atau kombinasi keduanya. Pemilihan metode dan media promosi kesehatan sebaiknya disesuaikan dengan karakteristik sasaran (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Hasil pre survey pada 31 Januari 2025 di SDN 1 Sumberejo Kemiling menunjukkan bahwa dari 30 siswa kelas VI yang diwawancarai, sebagian besar hanya membawa bekal berupa mi instan dan lauk pauk tanpa sayur. Sebanyak 23 siswa menyatakan tidak menyukai sayur karena rasanya dianggap pahit dan membosankan. Sementara itu, konsumsi buah juga rendah karena sebagian besar orang tua jarang menyediakan buah di rumah.

Melalui Peraturan Presiden No. 42 Tahun 2013 tentang Gerakan Nasional Perbaikan Gizi, pemerintah menegaskan bahwa prioritas kesehatan adalah menanggulangi masalah gizi masyarakat, khususnya balita, melalui peningkatan kesadaran mengonsumsi buah dan sayur. Rendahnya pengetahuan orang tua tentang pentingnya buah dan sayur bagi pertumbuhan dan perkembangan anak menjadi salah satu penyebab rendahnya konsumsi tersebut. Anak usia sekolah dasar memerlukan perhatian khusus terhadap tumbuh kembangnya, sehingga pemberian informasi mengenai konsumsi buah dan sayur penting dilakukan melalui promosi kesehatan (Widyastuti, & Akmal, 2022).

Riswan Hadi, Usastawaty C. A. S Isnainy*, M. Arifki Zainaro

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi penulis : Usastawaty C.A.S Isnainy. *E-mail: usastawatycasi@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i7.1404>

Pendidikan kesehatan dengan media promosi kesehatan untuk mengoptimalkan perilaku konsumsi buah dan sayur

Agar pesan kesehatan menarik dan mudah dipahami, diperlukan media promosi kesehatan yang tepat. Media promosi kesehatan dapat berupa alat bantu visual, audio, atau kombinasi keduanya, yang mampu memperlancar komunikasi dan mendukung perubahan perilaku positif (Priawantiputri, Mahmudah, Rahmat, & Rahmawati, 2023). Salah satu media pendidikan yang dapat digunakan dalam menyampaikan pesan gizi kepada anak usia sekolah dasar adalah media visual berupa kartu bergambar. Pengetahuan siswa lebih meningkat melalui promosi kesehatan menggunakan media kartu bergambar penelitian (Etika, Marsofely, Sumaryono, Kamsiah, & Ismiati, 2020)

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak melalui “Penggunaan Promosi Kesehatan dalam Meningkatkan Pengetahuan Anak Sekolah Dasar tentang Konsumsi Buah dan Sayur di Dusun 5 Sukajaya Darat”.

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada 10 Juni 2025 di Posyandu Dusun 5 Sukajaya Darat, Lempasing, Pesawaran. Dengan melibatkan 15 ibu yang datang ke posyandu dan memiliki anak, yang dipilih menggunakan teknik *total sampling* untuk menjadi responden. Kegiatan penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah dan petunjuk berupa leaflet informatif mengenai perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak yang meliputi kegiatan presentasi, pemaparan materi dan diskusi interaktif. Penilaian pengetahuan diukur menggunakan kuesioner terkait tentang pemahaman konsumsi buah dan sayur pada anak. Data skor kuesioner berupa data *pre-test* dan *post-test* dianalisis untuk melihat perubahan tingkat pengetahuan responden setelah kegiatan penyuluhan. Akumulasi data disampaikan secara deskriptif kuantitatif.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

Riswan Hadi, Usastiawaty C. A. S Isnainy*, M. Arifki Zainaro

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati

Korespondensi penulis : Usastiawaty C.A.S Isnainy. *E-mail: usastiawatycasi@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i7.1404>

Pendidikan kesehatan dengan media promosi kesehatan untuk mengoptimalkan
prilaku konsumsi buah dan sayur

HASIL

Tabel 1 Karakteristik Responden(N=15)

Variabel	Hasil
Status Pekerjaan(n/%)	
Bekerja	4/26.7
Tidak bekerja	11/73.3
Status Pendidikan	
SMP	3/20.0
SMA	9/60.0
Sarjana	3/20.0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status tidak bekerja yaitu sebanyak 11 (73.3%) dan mayoritas status pendidikan responden adalah SMA yaitu sebanyak 9 (60.0%).

Tabel 2. Tingkat pengetahuan responden(N=15)

Variabel	Manfaat konsumsi buah dan sayur pada anak		
	Mean	SD	Rentang
Tingkat Pengetahuan(Skor)			
<i>Pre-test</i>	75.0	4.62	70-85
<i>Post-test</i>	90.6	4.95	85-100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa nilai *pre-test* pengetahuan responden mendapatkan skor rata-rata 75.0 poin (SD=4.62) dengan rentang 70-85 poin, sedangkan nilai *post-test* pengetahuan responden mendapatkan skor rata-rata 90.6 poin (SD=4.95) dengan rentang 85-100 poin.

Riswan Hadi, Usastiawaty C. A. S Isnainy*, M. Arifki Zainaro

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati

Korespondensi penulis : Usastiawaty C.A.S Isnainy. *E-mail: usastiawatycasi@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i7.1404>

Pendidikan kesehatan dengan media promosi kesehatan untuk mengoptimalkan
prilaku konsumsi buah dan sayur

PEMBAHASAN

Berdasarkan karakteristik responden didapatkan hasil Sebagian besar Pendidikan terakhir responden adalah SMA yaitu 9 responden (60%), dilanjutkan dengan SMP dan Sarjana masing masing berjumlah 3 responden (20%). Kemudian berdasarkan pekerjaan responden didapatkan hasil, Sebagian besar responden adalah tidak bekerja dengan jumlah 11 responden atau (73.33%), lalu untuk responden yang bekerja adalah 4 responden atau (26.67%).

Berdasarkan data menunjukkan bahwa sebagian besar pendidikan ibu adalah dengan tingkatan SLTA, dan sebagian besar pekerjaan ibu merupakan ibu rumah tangga, pada penelitian ini bahwa ibu dengan status ibu rumah tangga lebih memperhatikan asupan gizi pada makanan anak-anaknya khususnya tentang konsumsi buah dan sayur. Ibu rumah tangga umumnya memiliki lebih banyak waktu di rumah, sehingga bisa lebih fokus merencanakan, membeli, dan menyiapkan makanan bergizi, termasuk buah dan sayur. Sedangkan ibu yang bekerja seringkali memiliki waktu yang terbatas karena harus membagi perhatian antara pekerjaan dan urusan rumah tangga, sehingga asupan makanan anak bisa lebih praktis atau cepat saji (Aini, 2025). Setiap individu memiliki peran sosial yang melekat sesuai dengan statusnya. Ibu yang tidak bekerja (ibu rumah tangga) memiliki lebih banyak waktu dan fokus untuk menjalankan peran sebagai pengasuh utama anak. Karena tidak terbagi dengan tuntutan pekerjaan di luar rumah, mereka cenderung lebih terlibat dalam aktivitas harian anak, termasuk menyiapkan dan mengawasi asupan gizi seperti buah dan sayur (Amelia, Atin, Asep, & Tati, 2020).

Menurut penulis, perhatian ibu terhadap asupan buah dan sayur pada anak sangat dipengaruhi oleh status pekerjaan ibu itu sendiri. Ibu yang tidak bekerja atau berperan sebagai ibu rumah tangga cenderung memiliki waktu yang lebih fleksibel untuk fokus pada kebutuhan anak, termasuk dalam hal pemenuhan gizi seimbang. Dengan tidak adanya beban pekerjaan di luar rumah, ibu dapat secara langsung merencanakan, memilih, dan menyiapkan makanan bergizi seperti buah dan sayur setiap harinya.

Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas dari penggunaan leaflet sebagai media dalam promosi kesehatan tentang prilaku konsumsi buah dan sayur dikalangan Masyarakat khususnya pada orangtua yang memiliki anak dalam usia pra sekolah. Berdasarkan hasil analisis didapatkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan tentang prilaku konsumsi buah dan sayur setelah dilakukannya intervensi menggunakan leaflet. sehingga media leaflet terbukti efektif dalam peningkatan pengetahuan, terutama terkait isu tentang prilaku konsumsi buah dan sayur. Berdasarkan pada distribusi nilai sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi didapatkan hasil untuk seluruh responden mengalami peningkatan nilai sesudah diberikan promosi kesehatan melalui leaflet untuk nilai minimum sebelum promosi kesehatan yaitu 70.0 poin nilai maksimum 85.0 setelah dilakukan promosi kesehatan nilai minimum 85.0 poin dan nilai maksimum 100.0 poin.

Berdasarkan distribusi rata rata skor baik sebelum maupun sesudah dilakukan intervensi didapatkan hasil terjadi peningkatan terhadap rata rata nilai sebelum di lakukan promosi kesehatan melalui leaflet dan setelah dilakukan promosi kesehatan melalui leaflet, sebelum dilakukan promosi kesehatan rata rata nilai yaitu 75.0 poin dan setelah dilakukan promosi kesehatan rata rata nilai meningkat menjadi 90.6 poin. Yang mana artinya terdapat peningkatan pengetahuan konsumsi buah dan sayur setelah dilakukan promosi kesehatan dengan leaflet.

Setelah intervensi dilakukan selama 2 hari menggunakan leaflet, serta lembar kuisioner berisikan 10 soal yang diberikan sebelum dan sesudah dilakukannya promosi kesehatan. Dengan hasil setelah dilakukan adanya pengaruh serta peningkatan pengetahuan mengenai konsumsi buah dan sayur setelah 53 dilakukannya promosi Kesehatan, serta terdapat peningkatan nilai rata rata setelah dilakukan promosi Kesehatan, nilai rata rata pretest 4.95 dan nilai posttest 9.18 poin (Rifaldo, Sitompul, Ningsih, Andeka, & Marsofely, 2021). Media leaflet biasanya menyajikan informasi singkat, padat, dan mudah dipahami,

Riswan Hadi, Usastawaty C. A. S Isnainy*, M. Arifki Zainaro

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi penulis : Usastawaty C.A.S Isnainy. *E-mail: usastawatycasi@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i7.1404>

Pendidikan kesehatan dengan media promosi kesehatan untuk mengoptimalkan perilaku konsumsi buah dan sayur

Hal ini membantu pembaca cepat menangkap manfaat dan pentingnya konsumsi buah dan sayur, tanpa merasa kewalahan oleh teks panjang. Leaflet sering dilengkapi gambar buah dan sayur, infografis, atau diagram gizi, Visual ini membuat informasi lebih menarik, mudah diingat, dan meningkatkan daya tarik serta pemahaman, terutama bagi masyarakat umum (Aini, 2025). Manusia belajar lebih efektif ketika informasi disajikan melalui kombinasi teks dan gambar, dibandingkan hanya teks saja. Dalam konteks leaflet yang dilengkapi dengan gambar buah dan sayur, infografis, dan diagram gizi, elemen visual ini membantu pembaca memproses dan mengingat informasi dengan lebih baik. Visualisasi membuat pesan lebih konkret dan mudah dipahami, terutama bagi individu dengan tingkat literasi rendah hingga sedang (Ravi, & Mahmudiono, 2024).

Dengan demikian hasil kegiatan tentang perilaku konsumsi buah dan sayur dengan promosi kesehatan menggunakan leaflet terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan responden, selain mudah dalam diproduksi leaflet juga dapat dirancang sedemikian rupa dengan mengandalkan visual menarik dengan isi yang dikemas secara singkat dan langsung kepada intinya, sehingga dapat menarik minat dari pembacanya.

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan promosi kesehatan memberikan peningkatan pengetahuan pada ibu terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur. Peningkatan pengetahuan ini juga memberikan kontribusi positif bagi para ibu dalam menjaga kesehatan keluarga.

SARAN

Media edukasi kesehatan dapat dilakukan secara berkala dan rutin sebagai program kegiatan posyandu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Apresiasi diberikan kepada seluruh pihak untuk berjalannya Kegiatan penelitian, khususnya Universitas Malahayati dan ibu yang memiliki anak di posyandu dusun 5 Sukajaya Darat dalam kegiatan atas partisipasi dan dukungannya.

Riswan Hadi, Usastawaty C. A. S Isnainy*, M. Arifki Zainaro

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi penulis : Usastawaty C.A.S Isnainy. *E-mail: usastawatycasi@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i7.1404>

DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, R. (2023). Gambaran Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa Kelas 5-6 Di Sekolah Dasar Negeri 01 Hajimena Kecamatan Natar Lampung Selatan Tahun 2023 (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang).
- Agustin, P. A. D., Adyas, A., & Saleh, A. J. (2025). Pengaruh Penyuluhan Menggunakan Media Pop-Up Book Terhadap Pengetahuan Siswa Tentang Gizi Buah dan Sayur di SDN 3 Campang 1 Kecamatan Gisting Kabupaten Tanggamus. *Journal of Citizen Research and Development*, 2(1), 49-59.
- Aini, Q. (2025). Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Anak Tentang Pentingnya Konsumsi Sayur Dan Buah Di SDN Rongtengah 1 Sampang (Doctoral dissertation, Politeknik Negeri Madura).
- Alhidayati, A., Natassa, J., Purba, C. V. G., & Dewi, M. (2023). Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Usia Dini Taman Kanak-Kanak Wilayah Kerja Puskesmas Ri Sidomulyo. *Al-Tamimi Kesmas: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health Sciences)*, 12(1), 41-56.
- Amelia, S. N., Atin, K., Asep, F. H., & Tati, R. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Orang Tua Tentang Konsumsi Buah Dan Sayur (Doctoral dissertation, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung).
- Etika, F., Marsofely, R. L., Sumaryono, D., Kamsiah, K., & Ismiati, I. (2020). Pengaruh Promosi Kesehatan dengan Media Kartu Sabu dan Leaflet terhadap Pengetahuan Makan Buah dan Sayur pada Anak Sekolah Dasar Negeri 8 Kota Bengkulu (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Hartini, V. (2020). Program Penerapan Pola Hidup Sehat Bagi Anak Usia Dini Melalui Pembiasaan Sarapan Bergizi Di Paud It Nur'athifah Di Kota Manna (Doctoral dissertation, IAIN Bengkulu).

Pendidikan kesehatan dengan media promosi kesehatan untuk mengoptimalkan perilaku konsumsi buah dan sayur

- Isnainingsih, T., Ni'matuzzakiyah, E., Khamid, A., & Anggoro, S. (2022). Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SD. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(3), 351-360.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Diakses dari: <https://layanandata.kemkes.go.id/katalog-data/riskesdas/ketersediaan-data/riskesdas-2018>
- Mursanib, M., & Taufiknia, P. Pengaruhasupan Makanan Bergizi Dan Seimbang Terhadap Tumbuh Kembang Anak Di Kelompok B Paud Buah Hati Kecmatanluwuk Kabupaten Banggai.
- Nafisah, M. (2022). Gambaran Perilaku Mengonsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak Sekolah Dasar Dalam Program Masyarakat Hidup Sehat Di Mi Al-Huda Kecamatan Kedungkandang Kota Malang (Doctoral dissertation, ITSK RS dr. Soepraoen).
- Notoatmodjo. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan .
- Novita, N. (2024). Pengaruh Pola Hidup Sehat Terhadap Perkembangan Anak Usia Dini Di Tk Permata Bunda Kota Bengkulu (Doctoral dissertation, UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu).
- Priawantiputri, W., Mahmudah, U., Rahmat, M., & Rahmawati, R. (2023). Video Animasi dan PPT dapat Meningkatkan Pengetahuan tentang Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa Sekolah Dasar. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 33(4), 268-275.
- Ravi, B. A., & Mahmudiono, T. (2024). Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Kartu Kuartet Terhadap Pengetahuan Dan Asupan Zat Gizi Makro Sarapan Siswa Kelas IV SD SAIM Surabaya. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(5), 207-216.
- Restanty, D. A., & Purwaningrum, Y. (2021). Upaya Menggalakkan Kebiasaan Makan Sayur Dan Buah Pada Kelompok Ibu Balita Dan Guru Paud. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 3(1), 15-21.
- Rifaldo, M., Sitompul, L., Ningsih, L., Andeka, W., & Marsofely, R. L. (2021). Efektifitas Promosi Kesehatan melalui Media Buku Cerita tentang Makan Buah Sayur terhadap Pengetahuan Anak Sekolah Dasar di SD N 47 Kota Bengkulu (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Rofiqoh, A. N. A. (2023). Pengaruh Promosi Peningkatan Konsumsi Sayur Dan Buah Melalui Media Kartu Kuartet Terhadap Perbaikan Pengetahuan Dan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Usia Sekolah Di Sdn 004 Samarinda ULU. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(8), 2290-2301.
- Ruaida, N., & Lestaluhu, S. A. (2020). Promosi konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah MIT As-Salam Ambon. *BAKIRA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 24-28.
- Trihidayah, R. (2024). Gambaran Pola Konsumsi Sayur Dan Buah Saat Puasa Pada Siswa Kelas 5 Di Sd Negeri3bukit Kemiling Permai Kota Bandarlampung Tahun 2024 (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang).
- Widyastuti, E., & Dzul Akmal, S. K. M. (2022). Penggunaan Media Promosi Kesehatan Dalam Meningkatkan Pengetahuan Anak Sekolah Dasar Tentang Konsumsi Buah dan Sayur (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- World Health Organization. (2020). Healthy diet. Diakses dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Riswan Hadi, Usastiaawaty C. A. S Isnainy*, M. Arifki Zainaro

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi penulis : Usastiaawaty C.A.S Isnainy. *E-mail: usastiaawatycasi@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i7.1404>