

# HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU DENGAN PERILAKU KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA ANAK USIA SEKOLAH DI DESA PLOSOWAHYU KECAMATAN LAMONGAN

## *Relationship of mother's knowledge with the behavior of consumption of vegetables and fruit in school-age children in Plosowahyu Village, Lamongan District.*

Diah Karunia Rohmatul Zul'aidha<sup>1</sup>, Dadang Kusbiantoro<sup>2</sup>, & Lilis Maghfuroh<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Diah Karunia Rohmatul Zul'aidha, Sarjana Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan  
Jalan Raya Plalangan, Plosowahyu, Kec. Lamongan Jawa Timur (0322) 323457

<sup>1</sup>Email : [diahzulaidha@gmail.com](mailto:diahzulaidha@gmail.com)

### ABSTRAK

Anak usia sekolah ialah usia pertumbuhan yang maksimal. Dimana pemberian makanan yang bergizi sangat bermanfaat dan banyak membantu pertumbuhan dan perkembangan anak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan pengetahuan ibu dengan perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah di Desa Plosowahyu Kecamatan Lamongan. Desain penelitian ini menggunakan metode analitik *cross sectional*. Populasinya seluruh ibu yang memiliki anak usia sekolah di Desa Plosowahyu Kecamatan Lamongan sebanyak 77 ibu. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* dengan jumlah responden 65 responden. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner tertutup. Hasil pengumpulan data di uji menggunakan *Uji Pearson* dengan program SPSS Versi 16. Hasil penelitian menunjukkan hampir sebagian (37%) pengetahuan ibu mengenai konsumsi sayur dan buah anak usia sekolah di Desa Plosowahyu Kecamatan Lamongan cukup dan hampir sebagian (35%) perilaku konsumsi sayur dan buah anak usia sekolah di Desa Plosowahyu Kecamatan Lamongan cukup. Berdasarkan uji statistic didapatkan hasil (2-tailed)  $0,000 < 0,005$  dengan nilai 0,463 yang berarti ada hubungan pengetahuan ibu dengan perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah masuk dalam kategori sedang. Diketahui bahwa ada hubungan pengetahuan ibu dengan perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah. Pencegahan yang dapat dilakukan yaitu penyuluhan pentingnya konsumsi sayur dan buah bagi pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah oleh tenaga kesehatan.

**Kata Kunci :** Pengetahuan ibu, perilaku konsumsi sayur dan buah, anak usia sekolah

### ABSTRACT

School age children are the maximum age of growth. Where the provision of nutritious food is very useful and a lot of helping the growth and development of children. The purpose of this study was to determine the relationship of mother's knowledge with the behavior of consumption of vegetables and fruit in school-age children in Plosowahyu Village, Lamongan District. The design of this study used a cross sectional analytic method. The population is all mothers who have school-age children in Plosowahyu Village, Lamongan District as many as 77 mothers. The sampling technique uses simple random sampling with a total of 65 respondents, collecting data using a closed questionnaire sheet. The results of data collection were tested using the Pearson Test with SPSS Version 16. The results showed that almost half (37%) of mothers' knowledge about the consumption of vegetables and fruits of school-age children in Plosowahyu Village, Lamongan District was sufficient and almost half (35%) of vegetable consumption behavior and fruit of school-age children in Plosowahyu Village, Lamongan District is sufficient. Based on statistical tests, the results obtained (2-tailed)  $0,000 < 0,005$  with a value of 0.463, which means there is a relationship between mother's knowledge and vegetable and fruit consumption behavior in school-

aged children in the medium category. It is known that there is a relationship between mother's knowledge and vegetable and fruit consumption behavior in school-age children. Prevention that can be done is counseling the importance of consuming vegetables and fruits for the growth and development of school-age children by health workers.

**Keywords:** Mother's knowledge, vegetable and fruit consumption behavior, school-age children

## PENDAHULUAN

Anak usia sekolah ialah usia pertumbuhan yang maksimal. Dimana pemberian makanan yang bergizi akan sangat bermanfaat dan banyak membantu pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada saat ini penyakit banyak diderita oleh anak usia sekolah yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak, hal ini dikarenakan adanya perubahan gaya hidup, anak cenderung menyukai makanan siap saji yang kandungan gizinya tidak seimbang sehingga banyak menimbulkan penyakit yang diderita pada anak – anak salah satunya yaitu obesitas dan sekarang lebih maraknya *stunting*. penyebab dari sebagian penyakit yaitu kurang konsumsi sayur dan buah (Susanto, 2016).

Sayur dan buah merupakan sumber pangan yang memiliki banyak vitamin dan mineral yang sangat bermanfaat bagi kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan khususnya pada anak. Meskipun kebutuhan dalam tubuh kecil, tetapi fungsi vitamin dan mineral hampir tidak dapat digantikan (Santoso dan Ranti, 2013).

Di Indonesia berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menyatakan konsumsi pangan penduduk Indonesia pada tahun 2018 masih didominasi oleh padi-padian, sedangkan konsumsi bahan pangan hewani dan sayur dan buah masih rendah. Sebanyak 95,5% penduduk usia  $\geq 5$  tahun kurang konsumsi sayur dan buah. Pada tahun 2017 prosentase skor pola pangan harapan mencapai 83,04% dengan rincian 25% padi-padian, 21,74% sayur dan buah, 15,49% pangan hewani, 9,81% kacang-kacangan (Kementrian Pertanian, 2017). Melalui prosentase diatas dapat diketahui bahwa konsumsi sayur dan buah pada anak kurang. Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan peneliti pada bulan November

2019 di Dusun Plalangan Desa Plosowahyu Kecamatan Lamongan pada 5 anak (50%), ada 3 anak (30%) memiliki konsumsi sayur dan buah yang kurang, 1 anak (10%) memiliki konsumsi sayur dan buah yang cukup dan 1 anak (10%) memiliki konsumsi sayur dan buah yang baik.

Sangat penting untuk mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada anak-anak. Berdasarkan penelitian Dwi Lestari (2013) menyimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah pada anak-anak yaitu pengetahuan gizi, kebiasaan orang tua dan pendapatan orang tua.

Kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada anak-anak yaitu tidak lepas dari pemahaman dan perilaku ibu. Perilaku yang dimiliki seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang sesuai dengan teori Lawrance Green (1980), dalam Notoatmojo (2012), menyatakan bahwasannya perilaku manusia dipengaruhi oleh dua faktor, diantaranya yaitu faktor perilaku (*behaviour causes*) dan faktor luar perilaku (*non behaviour cause*). Perilaku ditentukan atau terbentuk dari 3 faktor diantaranya : 1) faktor predisposisi (*predisposing factors*), faktor pendukung terjadi perilaku meliputi pendidikan anak, pengetahuan anak, 2) faktor pemungkin (*enabling factor*), faktor pemungkin yaitu terkait ketersediaan sayur dan buah, 3) faktor penguat (*reinforcement factor*), faktor-faktor penguat yang mendorong terjadinya perilaku yaitu pekerjaan, pengetahuan gizi ibu, penghasilan perkapita, jumlah anggota keluarga, dan pengaruh teman sebaya.

Menurut *World Health Organization* (WHO) (2012) menyebutkan bahwa kurangnya konsumsi sayur dan buah dapat menyebabkan penyakit degeneratif seperti

obesitas, diabetes mellitus, hipertensi, dan kanker.

Menurut Sediaoetama (2015), mengemukakan bahwa pengetahuan gizi berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga dapat menuju status gizi yang baik pula.

Begitu penting pemberian pengetahuan secara dini kepada anak tentang manfaat konsumsi sayur dan buah bagi tubuh agar anak mau mengonsumsi sayur dan buah tanpa ada paksaan. Berawal dari sebuah pengetahuan seseorang akan merasa sadar, tertarik, lalu menimbang-nimbang tentang baik atau tidaknya sesuatu kemudian ia akan mencoba dan akhirnya mengadopsi perilaku tersebut (Sunaryo, 2015).

## METODE

### Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan *Cross sectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan ibu dengan perilaku sayur dan buah pada anak usia sekolah di Desa Plosowahyu Kecamatan Lamongan. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner tertutup. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh ibu yang memiliki anak usia sekolah di Desa Plosowahyu Kecamatan Lamongan. Teknik sampling yang digunakan yaitu *Simple Random Sampling*. Untuk mengetahui adanya hubungan pengetahuan ibu dengan perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah di Desa Plosowahyu Kecamatan Lamongan menggunakan uji *Korelasi Pearson*.

### Sampel Penelitian

Sebagian dari ibu yang memiliki anak usia sekolah di Desa Plosowahyu Kecamatan Lamongan

## HASIL PENELITIAN

### 1. Data Umum

Tabel 1.1 Distribusi Umr Ibu di Desa Plosowahyu Kecamatan Lamongan Tahun 2020.

No.	Umur	Frekuensi	Prosentase (%)
1	20-35	12	19%
2	tahun >35	53	81%
Jumlah		65	100,0

Tabel 1.1 menunjukkan bahwa hampir seluruh (81%) Ibu berumur >35 tahun dan sebagian kecil (19%) ibu berumur 20-35 tahun.

Tabel 1.2 Distribusi Pendidikan Ibu di Desa Plosowahyu Kecamatan Lamongan Tahun 2020.

No.	Pendidikan	Frekuensi	Prosentase (%)
1	SD	8	12%
2	SMP	15	23%
3	SMA	37	57%
4	PT	5	8
Jumlah		65	100,0

Berdasarkan tabel 1.2 menunjukkan bahwa lebih dari sebagian besar (57%) ibu berpendidikan SMA dan sebagian kecil (8%) ibu berpendidikan Perguruan Tinggi.

Tabel 1.3 Distribusi Pekerjaan Ibu di Desa Plosowahyu Kecamatan Lamongan Tahun 2020.

No.	Pekerjaan	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Tani	5	8%
2	PNS/TNI	2	3%
3	Guru	3	5%
4	Wiraswasta	15	23%
5	IRT	40	61%
Jumlah		65	100,0

Berdasarkan tabel 1.3 menunjukkan bahwa lebih dari sebagian besar (61%) ibu tidak bekerja/Ibu Rumah Tangga dan sebagian kecil (3%) ibu bekerja sebagai PNS/TNI

Tabel 1.4 Distribusi jumlah anak di Desa Plosowahyu Kecamatan Lamongan Tahun 2020.

No.	Pekerjaan	Frekuensi	Prosentase (%)
1	1 Anak	5	8%
2	2-3 Anak	59	91%
3	>3 Anak	1	1%
Jumlah		65	100,0

Berdasarkan tabel 1.4 menunjukkan bahwa data hampir seluruh (91%) ibu memiliki 2-3 anak dan sebagian kecil (1%) ibu memiliki >3 anak.

Tabel 1.5 Distribusi jenis kelamin anak di Desa Plosowahyu Kecamatan Lamongan Tahun 2020.

No	Jenis kelamin	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Laki-laki	46	71%
2	Perempuan	19	29%
Jumlah		65	100,0

Berdasarkan tabel 1.5 menunjukkan bahwa lebih dari sebagian besar (71%) anak berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 1.6 Distribusi usia anak di Desa Plosowahyu Kecamatan Lamongan Tahun 2020.

No.	Usia Anak	Frekuensi	Prosentase (%)
1	6-7 th	4	6%
2	7-8 th	6	9%
3	8-9 th	2	3%
4	9-10 th	35	54%
5	11-12 th	18	28%
Jumlah		65	100,0

Berdasarkan tabel 1.6 menunjukkan bahwa lebih dari sebagian (54%) anak berusia 9-10 tahun dan sebagian kecil (3%) anak berusia 8-9 tahun.

## 2. Data Khusus

1) Pengetahuan ibu tentang konsumsi sayur dan buah

Tabel 1.1 Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Ibu di Desa Plosowahyu kecamatan Lamongan Tahun 2020.

No	Pengetahuan	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Kurang	20	31%
2	Cukup	24	37%
3	Baik	21	32%
Jumlah		65	100,0

Berdasarkan Tabel 1.1 diatas diketahui bahwa hampir sebagian (37%) ibu memiliki pengetahuan yang cukup tentang konsumsi sayur dan buah dan hampir sebagian (31%) ibu memiliki pengetahuan yang kurang tentang konsumsi sayur dan buah.

2) Perilaku konsumsi sayur dan buah

Tabel 1.2 Distribusi Responden Berdasarkan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah Pada Anak Usia Sekolah di Desa Plosowahyu Kecamatan Lamongan Tahun 2020.

No	Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Kurang	20	31%
2	Cukup	23	35%
3	Baik	22	34%
Jumlah		65	100,0

Berdasarkan tabel 1.2 menunjukkan bahwa hampir sebagian (35%) anak konsumsi sayur dan buah cukup dan hampir sebagian (31%) konsumsi sayur dan buah kurang.

3) Hubungan pengetahuan ibu dengan perilaku konsumsi sayur dan buah

Tabel 1.3 Hubungan Pengetahuan ibu dengan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah Pada Anak Usia Sekolah Di Desa Plosowahyu Kecamatan Lamongan Tahun 2020.

No	Pengetahuan Ibu	Perilaku Konsumsi sayur dan Buah			Total
		Kurang	Cukup	Baik	
1	Kurang	11	9	0	20
2	Cukup	7	4	13	24
3	Baik	1	9	9	21
<b>Jumlah</b>		19	24	22	65
<b>Sig.2-tailed = 0,000 &lt; P (0,05) r = 0,463</b>					

Berdasarkan tabel 1.3 menunjukkan bahwa pengetahuan ibu dengan perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah di Desa Plosowahyu Kecamatan Lamongan tahun 2020, didapatkan hasil dari 20 ibu yang memiliki pengetahuan yang kurang hampir sebagian (31%) kurang memenuhi konsumsi sayur dan buah sebanyak 11 anak. Dari 24 ibu yang memiliki pengetahuan yang cukup hampir sebagian (37%) cukup memenuhi konsumsi sayur dan buah sebanyak 7 anak. Dan dari 21 ibu memiliki pengetahuan yang baik (32%) sudah memenuhi konsumsi sayur dan buah dengan baik sebanyak 1 anak di Desa Plosowahyu Kecamatan Lamongan.

## PEMBAHASAN

### 1) Pengetahuan Ibu

Berdasarkan tabel 1.1 hasil penelitian diketahui hampir sebagian (37%) ibu mempunyai pengetahuan yang cukup tentang konsumsi sayur dan buah.

Pengetahuan merupakan hal yang sangat penting dalam membentuk perilaku seseorang. Pengetahuan gizi yang diperoleh ibu sangat bermanfaat bagi anak apabila pengetahuan tersebut dapat diaplikasikan pada kebiasaan makan anak. Pengetahuan mengenai makanan yang bergizi sangat diperlukan ibu karena asupan makanan akan menentukan gizi yang nantinya akan dikonsumsi oleh anak mereka terutama dalam

masa pertumbuhan. Pengetahuan ibu yang baik dapat membantu dalam mengarahkan anak dalam mengkonsumsi sayur dan buah (Maket, et al, 2013 ). Menurut Sunaryo (2015) mengatakan bahwa dari pengetahuan seseorang akan merasa sadar, tertarik lalu menimbang tentang baik dan buruknya kemudian akan mencoba mengadopsi perilaku tersebut.

Pengetahuan ibu di Desa Plosowahyu kecamatan Lamongan hampir sebagian dengan pengetahuan cukup. Cukupnya pengetahuan pada responden disebabkan oleh faktor usia ibu. Dimana pada hampir sebagian ibu berusia >35 tahun. Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa hampir seluruh (81%) ibu berusia >35 tahun. Usia >35 termasuk usia dewasa. Usia dewasa dibagi menjadi 3, pada penelitian ini usia ibu termasuk pada usia dewasa awal. Usia Dewasa awal adalah rentang usia 20-40 tahun dimana tahap perkembangan mencapai puncaknya. Dengan kondisi fisik dan intelektual yang baik tetapi pada kenyataannya banyak ibu diusia ini mempunyai pengetahuan cukup mengenai konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah. (Notoatmojo, 2012).

Keadaan tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Riska (2017) yang menyatakan bahwa kebanyakan responden memiliki pengetahuan yang kurang mengenai pentingnya sayur dan buah untuk anak. Responden tidak Membiasakan perilaku anak dalam mengkonsumsi sayur dan buah sejak kecil sehingga anak tidak mau mengkonsumsi sayur dan buah yang ibu mereka berikan. Hal ini dikarenakan kurangnya pengetahuan ibu tentang manfaat sayur dan buah bagi kesehatan anak, sehingga berdampak pada pola pemberian, jenis makanan, dan perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak sehari-hari sehingga menyebabkan masalah pada sistem pencernaan. Yang sering responden keluhkan yaitu sulit BAB akibat kurangnya konsumsi sayur dan buah yang mengandung serat.

### 2) Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1.2 diatas dapat diketahui bahwa dari 65 anak

usia sekolah hampir sebagian (35%) konsumsi sayur dan buah cukup dan hampir sebagian (31%) anak konsumsi sayur dan buah kurang.

Perilaku adalah semua aktivitas manusia yang terjadi dari proses respon, baik dilihat secara langsung seperti makan, minum, berjalan, berlari, berbicara, belajar dan aktivitas lainnya, jika dilihat secara tidak langsung seperti halnya proses berfikir, emosi dan persepsi (Asmuji, 2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan perilaku diantaranya yaitu faktor genetik yang meliputi ras, jenis kelamin, sifat fisik, sifat kepribadian, bakat pembawaan, dan intelegensi. Sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan, pendidikan, agama, sosial ekonomi, dan kebudayaan (Donsu, 2017). Pada faktor pengalaman pribadi apa yang sedang kita lakukan dapat membentuk dan mempengaruhi penghayatan terhadap stimulus sosial pada anak.

Sesuai dengan penelitian ini diketahui bahwa hampir sebagian anak di Desa Plosowahyu Kecamatan Lamongan cukup dalam konsumsi sayur dan buah, faktor yang mempengaruhi anak dalam cukupnya konsumsi sayur dan buah yaitu jenis kelamin anak. Berdasarkan pada tabel 4.5 Jenis kelamin lebih dari sebagian (71%) anak berjenis kelamin Laki-Laki. Faktor lingkungan yaitu seringnya aktivitas diluar rumah dapat mempengaruhi konsumsi sayur dan buah pada anak khususnya pada anak Laki-laki. Akibat seringnya aktivitas diluar rumah sehingga kurangnya waktu anak dirumah dalam mengkonsumsi sayur dan buah.

### 3) Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah

Dari kedua variable tersebut diuji signifikasinya dengan menggunakan uji SPSS 16.0 analisis pearson dengan nilai  $\alpha = 0,05$  dan nilai *significant* 0,000 yang sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima artinya ada hubungan Pengetahuan ibu dengan Perilaku Konsumsi sayur dan Buah Pada Anak Usia Sekolah di Desa Plosowahyu Kecamatan Lamongan

dengan tingkat keeratan hubungan sedang dengan nilai  $r = 0,463$ . Sesuai dengan table interpretasi uji hipotesis dikatakan sedang apabila nilai  $r = 0,4$  sd  $<0,6$ .

## KESIMPULAN

- 1) Hampir sebagian ibu di Desa Plosowahyu Kecamatan Lamongan memiliki pengetahuan cukup tentang konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah.
- 2) Hampir sebagian perilaku konsumsi sayur dan buah anak di Desa Plosowahyu Kecamatan Lamongan cukup.
- 3) Terdapat hubungan Antara pengetahuan ibu dengan perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah di Desa Plosowahyu Kecamatan Lamongan.

## SARAN

1. Bagi Akademik  
Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi ilmu pengetahuan sebagai saran pembandingan dalam memperkaya informasi tentang pengetahuan ibu dengan perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah.
2. Bagi Pemerintah  
Diharapkan pemerintah dapat meningkatkan upaya promosi kesehatan kepada para ibu agar terciptanya gizi pada anak yang baik. Bagi Profesi Keperawatan hendaknya perawat dapat menambah wawasan dan menambah informasi baru tentang teknik non farmakologi dengan terapi pijat swedia untuk menurunkan tingkat stres dan tekanan darah pada penderita hipertensi.
3. Bagi Tempat Penelitian  
Diharapkan ibu dapat memperbaiki perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak karena pentingnya sayur dan buah bagi tumbuh dan kembang anak.
4. Bagi Peneliti  
Diharapkan dapat menambah wawasan dalam pengaplikasian ilmu yang diperoleh di perkuliahan khususnya ilmu metode

penelitian terkait dengan ilmu lain pada keadaan yang nyata.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai referensi dan juga pembanding khususnya dalam penelitian lebih lanjut tentang pengetahuan ibu dengan perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah.

**DAFTAR PUSTAKA**

Asmuji, dkk. 2018. *Promosi Kesehatan untuk perawat di Rumah Sakit dan puskesmas*. Yogyakarta : pustaka Panasea

Donsu, J, D, T. 2017. *Psikologi Keperawatan Cetakan 1*. Yogyakarta. Pustaka Baru Press

Lestari, Ayu Dwi. 2013. *Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa SMP Negeri 226 Jakarta Selatan*. Jakarta : Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah

Notoatmojo, S. 2012. *Metodologi Penelitian kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta

Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). 2018. *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*

*Kementrian RI Tahun 2018*  
[http://www.depkes.go.id/resource/s/download/infoterkini/materirek\\_erkop2018/hasil%20Riskesda%202018.pdf](http://www.depkes.go.id/resource/s/download/infoterkini/materirek_erkop2018/hasil%20Riskesda%202018.pdf)-Diakses November 2019

Santoso, S., & Ranti, A. L., (2013). *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta : Rineka Cipta

Sediaotama, AD. 2018. *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa Dan Profesi Jilid II Jakarta Dian Rakyat Soegeng Santoso & Rnti AL*. Kesehatan dan Gizi. Jakarta : Rineka Cipta

Sunaryo. 2015. *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta : EGC

Susanto, Budhi. 2014. *Fakta Buah dan Sayur Beracun*. Yogyakarta : cemerlang Publishing