

Sejarah Artikel

Diterima :
April 2024

Revisi :
Mei 2024

Disetujui :
Juni 2024

p-ISSN-2747-2094
e-ISSN 2963-637X

Remaja Sehat Banyak Makan Buah dan Sayur Melalui Edukasi dalam Pencegahan Stunting di SMK Bina Husada Mandiri Bekasi

Healthy Adolescents Eat Lots of Fruits and Vegetables Through Education in Stunting Prevention at SMK Bina Husada Mandiri Bekasi

Royani Chairiyah*

*Penulis Korespondensi: royani.chairiyah@binawan.ac.id

Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Binawan

Abstrak

Kegagalan pertumbuhan dapat disebabkan oleh kekurangan gizi yang berkepanjangan, terutama pada seribu hari pertama kehidupan. Anak-anak yang mengalami hal ini tampak lebih pendek dibandingkan anak-anak lain seusianya. Biasanya penyakit ini disebut dengan stunting. Remaja masih rendah dalam konsumsi sayur dan buah maka diperlukan edukasi. Peningkatan pengetahuan dan sikap dapat merubah perilaku dalam memenuhi kebutuhan gizi yang baik sehingga di masa mendatang akan memperhatikan gizi sehingga dapat memutus siklus stunting. PKM ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja terhadap pentingnya banyak makan buah dan sayur sehingga remaja sebagai calon orang tua mampu melakukan tindakan pencegahan stunting sejak dini. Metode yang digunakan dengan pemberian informasi dan edukasi melalui ceramah. Media edukasi diberikan dalam bentuk powerpoint, video dan diskusi dengan narasumber. Penilaian pemahaman remaja melalui pre-post test. Hasil kegiatan PKM ini adalah Pengetahuan cukup sebelum kegiatan sebesar 35,29%, menjadi sebesar 11,76%, pengetahuan baik 64,71% menjadi 88,23%. Sikap sebelum kegiatan kurang baik 29,41% menjadi 17,64, sikap baik 70,59% menjadi 82,35%. Terdapat peningkatan pengetahuan dan sikap remaja dengan pemberian edukasi sehat banyak makan buah dan sayur, diharapkan dengan kegiatan ini remaja merupakan siklus kehidupan dapat memutus siklus stunting.

Kata Kunci:

- Edukasi
- Sayur
- Buah
- Stunting

Abstract

Malnutrition over a long period of time, especially in the first thousand days of life, can cause growth failure. Children who experience this look shorter than children their age. This condition is commonly known as stunting. Teenagers are still low in consumption of vegetables and fruit, so education is needed. Increasing knowledge and attitudes can change behavior in meeting the needs of good nutrition so that in the future they will pay attention to nutrition so that they can break the stunting cycle. stunting from an early age. The method used is providing information and education through lectures. Educational media is provided in the powerpoint, video and discussions with resource

Keywords:

- Education
- Vegetables
- Fruit
- Stunting

persons. Assessment of adolescent understanding through pre-post tests. The results of this PKM activity were sufficient knowledge before the activity of 35.29%, to 11.76%, good knowledge of 64.71% to 88.23%. Attitude before the activity was unfavorable 29.41% to 17.64, good attitude 70.59% to 82.35%. There is an increase in the knowledge and attitudes of adolescents by providing healthy education on eating lots of fruits and vegetables, it is hoped that with this activity young people can break the cycle of stunting.

1. PENDAHULUAN

Buah, sayuran, dan rumput laut merupakan makanan tinggi serat pangan. Serat pangan menawarkan banyak manfaat kesehatan meskipun kandungan nutrisinya rendah, seperti mencegah gangguan, kanker usus besar, dan pengendalian obesitas. pencernaan, mengelola diabetes, menurunkan kolesterol darah, dan mencegah penyakit kardiovaskular. Batas maksimum toleransi serat makanan setiap hari adalah 30 gram karena, meskipun memiliki potensi manfaat bagi kesehatan, serat juga dapat membahayakan (Mujiyanto et al., 2023). Dengan prevalensi stunting sebesar 13,8% pada tahun 2021, Kota Bekasi menduduki peringkat kedua terendah di Jawa Barat; Namun, dengan prevalensi stunting sebesar 6 persen pada tahun 2022, Kota Bekasi memiliki prevalensi stunting terendah di provinsi tersebut. (Joko Supriyanto, 2023).

Penyebab stunting adalah kekurangan gizi kronis yang berlangsung bertahun-tahun dan dipengaruhi oleh kesehatan ibu atau calon ibu, masa janin, masa bayi, masa balita, dan penyakit yang dialami pada masa bayi. Oleh karena itu seseorang yang mengalami stunting sejak dini dapat juga mengalami gangguan akibat malnutrisi berkepanjangan mengganggu kemampuan seseorang untuk berpikir jernih, mencerna makanan, dan mencapai kesuksesan akademis. Hal ini juga dapat merusak sistem kekebalan tubuh seseorang dan meningkatkan risiko terkena diabetes, penyakit jantung, stroke, dan bahkan kanker. (Sandjojo, 2017). Program-program untuk mencegah malnutrisi telah dilaksanakan selama beberapa waktu, namun tampaknya program-program tersebut belum tepat sasaran. Oleh karena itu, meskipun terjadi penurunan angka kejadian malnutrisi lainnya, seperti wasting, angka kejadian stunting tidak pernah mengalami penurunan.

Percepatan penurunan stunting dari kondisi saat ini diperlukan untuk memastikan tercapainya target prevalensi stunting yang ditetapkan oleh *World Health Assembly* (WHA), yaitu menurunkan angka stunting sebesar 40% dari prevalensi tahun 2013 yaitu 22% pada tahun 2025, dan Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (TPB), yaitu menghilangkan segala bentuk malnutrisi pada tahun 2030. Intervensi remaja dapat diterapkan kapan saja dalam siklus hidup untuk mencegah meningkatnya prevalensi stunting. Dengan mengedukasi calon ibu tentang stunting sejak dini, kita dapat memastikan bahwa mereka memiliki pengetahuan yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan gizi anak pada 1000 hari

pertama kehidupannya, yang sangat penting dalam mencegah stunting. Seribu hari pertama atau 1000 HPK merupakan tahapan tumbuh kembang anak yang berlangsung sejak konsepsi hingga ulang tahun anak yang kedua. Agar anak tumbuh sehat dan cerdas, asupan pangan 1000 HPK harus dipenuhi secara optimal dan tepat sejak dini karena berpotensi menimbulkan dampak bagi kesehatan. Untuk mempersiapkan ibu memasuki masa prakonsepsi, informasi yang cukup mengenai gizi 1000 hari pertama kehidupan dapat diberikan kepada ibu mulai usia remaja. Salah satu hal yang dapat mempengaruhi keadaan kehamilan dan kesehatan bayi dalam kandungan adalah status gizi sebelum terjadinya pembuahan. Status kesehatan dan gizi ibu hamil sudah ditentukan jauh sebelum ia hamil, khususnya pada masa remaja dan dewasa.

Remaja merupakan masa dimana peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang telah meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Perubahan perkembangan tersebut meliputi aspek fisik, psikis dan psikososial. Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Remaja adalah masa perubahan atau peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial (Suryana et al., 2022). Batasan usia remaja diawali mulai usia 11 tahun hingga 17 tahun, pada masa ini terjadi perkembangan yang dinamakan pubertas yang berpengaruh terhadap perkembangan psikososialnya, sehingga perlu arahan maupun bimbingan dari orangtua, guru maupun teman sebaya.

Makanan tinggi vitamin dan mineral, seperti buah-buahan dan sayuran, sangat baik untuk pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan secara keseluruhan. Pemenuhan kebutuhan konsumsi vitamin dan mineral sangatlah penting, meskipun kebutuhannya relatif rendah karena fungsinya yang sangat diperlukan. Meskipun buah-buahan dan sayur-sayuran merupakan cara terbaik untuk memenuhi pola makan sehat, remaja masa kini mengonsumsi lebih sedikit buah-buahan dan sayur-sayuran. Salah satu demografi yang paling penting untuk menjadi fokus dalam meningkatkan konsumsi buah dan sayur adalah remaja. Remaja didefinisikan oleh Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) sebagai individu lajang yang berusia antara 10 dan 24 tahun. (Kementerian Kesehatan RI, 2017) Remaja saat ini memerlukan pola makan yang sehat, antara lain dengan mengonsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran (Nenobanu, A. I., Kurniasari, M. D., Rahardjo, 2018). Remaja termasuk dalam kelompok usia yang rentan (Mohammad & Madanijah, 2015)

WHO melaporkan pelajar masih relatif sedikit mengonsumsi buah dan sayur. Kebijakan diperlukan untuk mengendalikan persyaratan minimum makan siang di sekolah,

termasuk persyaratan pasokan makanan dan inisiatif untuk meningkatkan jumlah makanan yang disajikan saat makan siang (Diani Zafira, 2020). Peningkatan pendidikan gizi remaja tentunya akan memberikan dampak positif terhadap perilaku dan kebiasaan makan mereka di masa depan, baik bagi mereka maupun keturunannya. Pengetahuan akan berubah akibat adanya pendidikan, khususnya pendidikan cepat. Pengaruh yang signifikan dalam memodifikasi sikap adalah pengetahuan. Perilaku remaja akan dibentuk oleh pengetahuan dan sikap, dan sikap akan berkembang setelah sikap. Idealnya seseorang mempunyai keseimbangan antara pengetahuan dan sikap. Berbagai media dan metode dapat digunakan untuk mengajar. Media adalah media yang menyampaikan pesan dan mempunyai daya untuk menggugah emosi, pikiran, dan keinginan guna memudahkan proses pembelajaran atau pemahaman pesan (Notoatmojo, 2014). Setiap media mempunyai intensitas yang berbeda-beda dalam membantu permasalahan seseorang. Setiap media memiliki efek yang berbeda-beda dalam mempengaruhi pengetahuan dan perubahan sikap seseorang (Notoatmojo, 2014).

WHO melaporkan pelajar masih relatif sedikit mengonsumsi buah dan sayur. Kebijakan diperlukan untuk mengendalikan persyaratan minimum makan siang di sekolah, termasuk persyaratan pasokan makanan dan inisiatif untuk meningkatkan jumlah makanan yang disajikan saat makan siang (Diani Zafira, 2020). Masih sangat sedikit informasi yang tersedia mengenai serat pangan dan pertumbuhan serta perkembangan gizi remaja. Oleh karena itu, sebagian besar remaja perlu mewaspadaai manfaat kesehatan dari mengonsumsi makanan tinggi serat. Berdasarkan survei Googleform yang digunakan peneliti untuk mengetahui lebih jauh tentang kebiasaan makan remaja yang tinggal di lingkungan K.H. Kawasan Agus Salim Kec. Bekasi Tim., Kota Bekasi, Jawa Barat 17112. Remaja tersebut berkisar antara usia 12 hingga 14 tahun. Berdasarkan temuan survei sebelumnya, informasi yang dihimpun mengenai kebiasaan sarapan pagi remaja umumnya terfokus pada pemenuhan kebutuhan karbohidrat, yang tidak diimbangi dengan konsumsi makanan yang mengandung serat; hanya 12–40 orang yang makan buah setiap bulannya. (Zahra Hasiba Mukti, Rusilanti, 2020) Kurangnya konsumsi makanan yang mengandung serat pada remaja menimbulkan efek samping. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja terhadap pentingnya banyak makan buah dan sayur sehingga remaja sebagai calon orang tua mampu melakukan tindakan pencegahan stunting sejak dini.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pengabdian yang dilakukan enam langkah. Pertama, selesaikan proses izin SMK Bina Husada Mandiri Bekasi. Kedua, bekerja sama dengan kepala SMK Bina Husada Mandiri Bekasi untuk menjadwalkan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat. Ketiga, membuat materi penjangkauan PowerPoint. Keempat, membuat survei untuk mengumpulkan informasi data layanan masyarakat terkait preferensi, pengetahuan, dan sikap buah dan sayur. Kelima, pada tanggal 25 Februari 2022, mereka melakukan kampanye edukasi tentang konsumsi buah dan sayur. Empat pemateri membahas jenis makanan, kegunaan, dan ukuran porsi rumah tangga. Kampanye diawali dengan pretest pengetahuan dan sikap siswa kelas XII tentang konsumsi buah dan sayur. Keenam, melakukan penilaian konseling post-test terhadap pengetahuan dan sikap konsumen. Jumlah soal pretest 15 soal. Keberhasilan kegiatan dilihat dari peningkatan hasil pretest dan posttest pengetahuan dan sikap.

3. HASIL DAN DISKUSI

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di SMK Bina Husada Bekasi dengan jumlah peserta 17 remaja melalui edukasi pembiasaan remaja dalam konsumsi buah dan sayur dalam pencegahan stunting dilaksanakan berlangsung lancar

Karakteristik responden dapat dilihat dari Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	Persen
Umur		
Remaja awal 10-13 tahun	1	5,9
Remaja Pertengahan 14-17 tahun	13	76,47
Remaja Akhir 18-24 tahun	3	17,63
Jenis Kelamin		
Perempuan	14	82,35
Laki-Laki	3	17,65
Status Gizi dilihat LILA		
Normal	16	94,1
Tidak Normal	1	5,9

Berdasarkan Tabel 1 diatas umur terbanyak 20-35 tahun 76,47%. Tabel 2 menunjukkan hasil tes pengetahuan remaja yang diuji pada awal dan akhir kegiatan pengabdian.

Tabel 2. Hasil pengetahuan Edukasi buah dan sayur

Pengetahuan	Pre-Test		Post-Test	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Baik	11	64,71	15	88,23
Cukup	6	35,29	2	11,76
Total	17	100	17	100
Sikap				
Baik	12	70,59	14	82,35
Kurang Baik	5	29,41	3	17,64
total	17	100	17	100



Gambar 1. Kegiatan pengabdian masyarakat

Diketahui bahwa sebelum diberikan edukasi buah dan sayur (*pre-test*), pengetahuan baik sebanyak 11 orang (64,71%) dan pengetahuan cukup sebanyak 6 orang (35,29%) berdasarkan hasil kegiatan pengabdian. Setelah dilakukan penyuluhan konsumsi buah dan sayur (*post-test*) dengan menggunakan media PowerPoint, pengetahuan baik bertambah 15 orang (88,23%) dan pengetahuan cukup turun 2 orang (11,76). Peningkatan skor maksimum dari 64,71% pada pretest menjadi 88,23% pada posttest menunjukkan hal tersebut.

Penelitian menunjukkan bahwa ketika siswa sekolah dasar diajari tentang konsumsi buah dan sayur melalui presentasi PowerPoint dan materi handout, rata-rata pengetahuan dan sikap mereka tentang topik ini meningkat (Mahmudah & Yuliati, 2020). Hasil ini didukung oleh pendapat dari Notoadmodjo pada tahun 2014 bahwa Pendidikan nonformal dapat berdampak pada perolehan ilmu pengetahuan selain pendidikan formal.

Berbagai sumber, antara lain media cetak (surat kabar, majalah, jurnal kesehatan, dll), orang (teman, rekan kerja, dll), media elektronik (TV, internet), dan pengalaman atau interaksi dengan dunia nyata, dapat digunakan untuk mengumpulkan informasi ini (Notoatmojo, 2014).

Sesuai dengan hasil pengabdian di Surakarta dengan bertambahnya pengetahuan, sikap anak sekolah terdorong untuk memperbanyak makan buah dan sayur (Mahmudah & Yuliati, 2020). Penelitian di Gorontalo menemukan bahwa ada hubungan pengetahuan dengan konsumsi sayur dan buah pada Siswa SMP Negeri Widyakrama Kabupaten Gorontalo Tahun 2015 (Arbie, 2015). Dibutuhkan banyak usaha dan waktu untuk mengubah sikap karena terdiri dari tiga komponen yang saling berhubungan: kecenderungan tindakan kognitif, afektif, dan konatif. Komponen-komponen tersebut bekerja sama sebagai suatu sistem untuk membentuk sikap, sehingga tidak mungkin dipisahkan (Aulia & Ulfah, 2023). Pentingnya mengonsumsi buah dan sayur lebih dipahami oleh peserta. Komitmen setiap orang untuk mengembangkan kebiasaan makan buah dan sayur selama kegiatan ini menjadi buktinya. Hal ini ditunjukkan dengan dedikasi setiap orang dalam membentuk kebiasaan makan buah dan sayur selama kegiatan ini.

Hasil Penelitian Aulia alasan remaja tidak suka mengonsumsi sayur hasilnya Sebagian besar remaja 77% atau 43 remaja mengatakan sayur rasanya tidak enak, sebanyak 3% atau 2 remaja mengatakan sayur bentuk tidak menarik, dan sebanyak 11 orang 20% mengatakan sayur dan buah jarang tersedia/tidak selalu ada sehingga tidak dapat setiap hari makan sayur dan buah. (Aulia & Ulfah, 2023) Menurut Alberta dkk., remaja di Indonesia mengonsumsi lebih sedikit buah dan sayur dibandingkan orang dewasa. Hal ini antara lain disebabkan oleh kurangnya kesadaran dan sikap remaja mengenai manfaat buah dan sayur bagi kesehatan. Sikap dan ketidaktahuan generasi muda nampaknya berakar dari ketidaktahuan mereka akan manfaat buah dan sayur bagi kesehatan (Mandagie et al., 2023). Remaja adalah kelompok rawan gizi buruk, karena pertumbuhan anak muda pada usia ini sangat cepat. Ada tiga alasan mengapa kaum muda digolongkan sebagai kelompok rentan. Pertama, proses pertumbuhan dan perkembangan tubuh muda sangatlah cepat, sehingga membutuhkan nutrisi dan energi yang lebih banyak. Kedua, perubahan gaya hidup dan akhirnya kehamilan remaja, partisipasi dalam olahraga dan peningkatan kebutuhan energi dan nutrisi (Woisiri et al., 2022) Anak bertubuh pendek dapat disebabkan oleh faktor langsung dan faktor tidak langsung. Faktor penyebab langsung yaitu asupan . Faktor penyebab tidak langsung salah satunya pengetahuan keluarga, peran petugas kesehatan, motivasi dan dukungan keluarga sangat menunjang dalam memperbaiki gizi balita dan ibu hamil dalam mencegah stunting. Dampak lanjut jika terjadi stunting yang

berisiko mengalami gangguan perkembangan motorik. Padahal, dampak stunting harus diketahui oleh ibu hamil agar ibu hamil memiliki keinginan untuk melakukan pencegahan stunting agar terhindar dari dampak buruk pada anak yang mengalami stunting (Wulandari & Kusumastuti, 2020).

Secara umum, ada dua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh pada setiap tahapan kehidupan: zat gizi makro dan zat gizi mikro. Tiga jenis makronutrien utama adalah lemak, protein, dan karbohidrat. Sedangkan mineral dan vitamin merupakan unsur mikronutrien (Achadi, E. L., Achadi, A., & Aninditha, 2020). Kebutuhan akan nutrisi ini meningkat, terutama pada wanita hamil. Stunting pada anak dapat terjadi akibat tidak terpenuhinya kebutuhan nutrisi kumulatif yang bertahan hingga 24 bulan (Mitra M., 2015). Makronutrien dalam jumlah besar diperlukan untuk menunjang fungsi tubuh dengan menyuplai kalori atau energi untuk aktivitas sehari-hari. (WHO, 2020a) Mikronutrien sangat penting untuk fungsi fisiologis normal, pertumbuhan, dan perkembangan meskipun hanya sedikit yang dibutuhkan selama kehamilan. Zat besi, yodium, asam folat, seng, tembaga, kalsium, vitamin A, vitamin E, vitamin B (B1, B6, B12), vitamin D, kolin, dan vitamin C adalah beberapa zat gizi mikro yang penting selama kehamilan (Achadi, E. L., Achadi, A., & Aninditha, 2020). Masing-masing nutrisi tersebut membantu pertumbuhan dan perkembangan otak janin, serta memenuhi kebutuhan nutrisi ibu. Dampak jangka panjang dari kekurangan gizi akan sangat terasa pada kesehatan ibu dan anak (WHO, 2020b). Oleh karena itu, masa kehamilan digunakan untuk menentukan kualitas manusia. Stunting merupakan tanda kekurangan asupan makanan dalam jangka panjang dan malnutrisi kronis. Setelah selesai kegiatan pengabdian, komitmen remaja dalam mengonsumsi buah dan sayur guna menunjang kesehatan optimal di masa depan dan mencegah stunting dinilai secara lisan. Untuk meningkatkan kesehatan mereka dan mempersiapkan masa prakonsepsi, seluruh peserta berjanji untuk mengembangkan kebiasaan makan buah dan sayur yang akan mencegah stunting pada anak mereka yang belum lahir.

Kurangnya buah dan sayur pada masa remaja dapat berdampak jangka panjang pada kesehatan seseorang. Mendapatkan diet seimbang melibatkan makan banyak buah dan sayuran. Setiap hari, tubuh membutuhkan vitamin, mineral, dan serat yang terdapat pada buah dan sayur. Kandungan sayur dan buahnya juga dapat berfungsi sebagai antioksidan atau penangkal zat berbahaya dalam tubuh. Salah satu manfaat makan buah dan sayur adalah meningkatkan sistem kekebalan tubuh (Putra, 2016).

Seseorang harus mengonsumsi 400 gram buah dan sayur (250 gram sayur dan 150 gram buah) setiap hari, menurut Organisasi Kesehatan Dunia. Dua pertiga dari asupan

sayur yang direkomendasikan (400–600 gram per orang per hari) disarankan untuk orang dewasa dan remaja. Sesuai Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014, konsumsi buah dan sayur harus mengikuti pedoman pola makan seimbang, yaitu mengonsumsi tiga hingga empat porsi sayur dan dua hingga tiga porsi buah setiap kali makan (Menteri Kesehatan RI, 2014). Di Indonesia, masyarakat dianjurkan makan 2-3 porsi buah per hari dan 3-5 porsi sayur, atau 150-200 gram atau 1,5-2 mangkuk sayur, per hari, sesuai dengan Permenkes no 41/2012 tentang Pedoman Diet Seimbang. Konsumsi buah dan sayur harus cukup, jangan sampai kurang, karena dapat berdampak buruk bagi tubuh. Pola makan yang kekurangan buah dan sayur dapat mengakibatkan kekurangan nutrisi penting bagi tubuh, seperti vitamin dan mineral. Di sisi lain, mengonsumsi buah dan sayur secara berlebihan dapat membebani ginjal (Muna, 2019). Untuk meningkatkan kesehatan remaja dan mencegah stunting di Indonesia, diharapkan keluarga, komunitas, tokoh masyarakat, dan profesional kesehatan dapat bersatu untuk mempromosikan buah dan sayuran. Diharapkan pihak sekolah juga memberikan kebijakan kepada semua siswa baik SMA maupun SMK tentang pedoman membawa bekal sehat ke dalam kelas.

4. SIMPULAN

Terdapat peningkatan pengetahuan dan sikap dari Edukasi gizi remaja tentang sehat banyak makan buah dan sayur. Saran diharapkan keluarga, tokoh masyarakat, tenaga kesehatan mempromosikan buah dan sayur dalam konsumsi Gizi bagi remaja terutama banyak makan sayur dan buah karena remaja masa pertumbuhan dan salah satu siklus hidup yang menawarkan peluang untuk mengakhiri siklus stunting.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Prodi S1 Kebidanan Universitas Binawan dan SMK Bina Husada Mandiri yang mendukung dan memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Achadi, E. L., Achadi, A., & Aninditha, T. (2020). *Pencegahan Stunting: Pentingnya Peran 1000 Hari Pertama Kehidupan*. Rajagrafindo Persada.
- Arbie, F. (2015). Pengetahuan Gizi Berhubungan Dengan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja. *Health and Nutritions Journal*, 1, 23–31.
- Aulia, F., & Ulfah, B. (2023). *Pembiasaan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja Dalam Upaya Mencegah Stunting*. 2(6), 2018–2022.

- Diani Zafira, F. F. (2020). Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa Sekolah Dasar (Studi pada Makan Siang Sekolah dan Bekal). *Amerta Nutrition*, 4(3), 185–190. <https://doi.org/10.2473/amnt.v4i3.2020.185-190>
- Joko Supriyanto. (2023). *Kasus Stunting di Kota Bekasi Meningkat pada Tahun 2023, Kini Tersebar di 46 Kelurahan*. *Tribunbekasi.Com*. <https://bekasi.tribunnews.com/2023/02/04/kasus-stunting-di-kota-bekasi-meningkat-pada-tahun-2023-kini-tersebar-di-46-kelurahan>
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Infodatin Reproduksi Remaja-Ed.Pdf.
- Mahmudah, U., & Yuliati, E. (2020). Edukasi Konsumsi Buah dan Sayur sebagai Strategi dalam Pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Anak Sekolah Dasar. *Warta LPM*, 24(1), 11–19. <https://doi.org/10.23917/warta.v24i1.9134>
- Mandagie, V., Adam, H., & Ratag, B. (2023). Gambaran Pengetahuan dan Sikap tentang Konsumsi Buah dan Sayur pada Peserta Didik SMA Katolik Rex Mundi Manado. *Kemas*, 12(1), 86–89.
- Menteri Kesehatan RI. (2014). *Peraturan Menteri kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Menteri Kesehatan RI. <https://eje.bioscientifica.com/view/journals/eje/171/6/727.xml>
- Mitra M. (2015). Stunting Problems and Interventions to Prevent Stunting (A Literature Review). *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 2(6 (SE-)), 254–261.
- Mohammad, A., & Madanijah, S. (2015). Konsumsi Buah Dan Sayur Anak Usia Sekolah Dasar Di Bogor. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 10(1), 71–76. <https://doi.org/10.25182/jgp.2015.10.1.%p>
- Mujianto, M., Harahap, B., Robbany, M. D., & Sebayang, N. S. (2023). Serat Makanan Sebagai Sumber Makanan Fungsional Yang Baik (Thoyyib) bagi Pencernaan. *Edible: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Teknologi Pangan*, 12(2), 7–13. <https://jurnal.um-palembang.ac.id/edible/article/view/7350/3809>
- Muna, N. I. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja (Studi Kasus di SMPN 24 Semarang, Kota Semarang). *Skripsi*, 99. https://lib.unnes.ac.id/35748/1/6411414075_Optimized.pdf
- Nenobanu, A. I., Kurniasari, M. D., Rahardjo, M. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswi Asrama Universitas Kristen Satya Wacana. *Indonesia Journal On Medical Science*, 5(1), 95–103.
- Notoatmojo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Putra, W. K. (2016). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur*

- Pada Anak Sekolah Dasar*. Universitas Negeri Semarang.
- Sandjojo, E. P. (2017). Buku saku desa dalam penanganan stunting. In *Kementerian Desa Pembangunan Daerah Tertinggal dan Transmigrasi*.
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917–1928. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>
- WHO. (2020a). *Macronutrients Health topics*. WHO EMRO.
- WHO. (2020b). *WHO antenatal care recommendations for a positive pregnancy experience Nutritional interventions update: Multiple micronutrient supplements during pregnancy*. World Health Organization.
- Woisiri, S. A., Mangalik, G., & Nugroho, K. P. A. (2022). Survei Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di SMA Negeri 5 Jayapura. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(03), 261–269. <https://doi.org/10.33221/jikm.v11i03.1423>
- Wulandari, H. W., & Kusumastuti, I. (2020). Pengaruh Peran Bidan, Peran Kader, Dukungan Keluarga dan Motivasi Ibu terhadap Perilaku Ibu dalam Pencegahan Stunting pada Balitanya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 19(02), 73–80. <https://doi.org/10.33221/jikes.v19i02.548>
- Zahra Hasiba Mukti, Rusilanti, Y. Y. (2020). Pengembangan Media Edukasi Berbasis Video Animasi 3 Dimensi Tentang Makanan Berserat Untuk Meningkatkan Konsumsi Serat Pada Remaja. *Jurnal Syntax Admiration*, 3(3), 3–10.