

SOSIALISASI GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT MELALUI POLA KONSUMSI BUAH DAN SAYUR DI KANTOR WALI KOTA SORONG

Rizqi Alvian Fabanyo¹, Yogik Setia Anggreini², Merinta Sada³

^{1,2} Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Sorong, Indonesia

³ Program Studi Diploma III Gizi, Poltekkes Kemenkes Sorong, Indonesia

Email : ikhyfabanyo94@gmail.com

DOI

Abstrak

Pola konsumsi buah dan sayur merupakan komponen penting dalam meningkatkan kesehatan masyarakat. Melalui program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), upaya meningkatkan kesadaran pola hidup sehat terus digalakkan. Di Kota Sorong, rendahnya konsumsi ini meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, dan obesitas. Tujuan pengabdian meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya pegawai kantor tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur dalam mendukung pola hidup sehat sesuai dengan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Metode pelaksanaan berupa sosialisasi. Jumlah peserta yang terlibat 40 peserta. Evaluasi dilakukan dengan Pre-Post Test Pengetahuan menggunakan kuesioner. Hasil yang dicapai setelah sosialisasi Germas melalui pola konsumsi buah dan sayur di kantor Wali Kota Sorong, terjadi peningkatan pengetahuan pada pegawai dan masyarakat tentang pentingnya pola konsumsi buah dan sayur

Abstract

The consumption pattern of fruits and vegetables is a crucial component in improving public health. Through the Healthy Living Community Movement (GERMAS) program, efforts to raise awareness of healthy living habits are continuously promoted. In Sorong City, low fruit and vegetable consumption increases the risk of non-communicable diseases such as diabetes, hypertension, and obesity. The purpose of this community service was to enhance public knowledge, particularly among office employees, about the importance of consuming fruits and vegetables to support a healthy lifestyle in line with GERMAS. The implementation method involved socialization activities with 40 participants. Evaluation was conducted using a pre- and post-test questionnaire to measure knowledge. The results showed an increase in knowledge among employees and the community about the importance of fruit and vegetable consumption following the GERMAS socialization at the Sorong City Mayor's Office.

Informasi Artikel

Riwayat Artikel

Diterima: 22 11 2024

Disetujui: 25 11 2024

Publikasi online: 28 11 2024

Kata Kunci :

GERMAS; Konsumsi Buah dan Sayur; Sosialisasi

BARCODE

Article Info

Article history :

Received : November 22, 2024

Approved : November 25, 2024

Published online : November 28, 2024

Keyword:

GERMAS; Fruit and Vegetable Consumption; Socialization

CC ARTIKEL

A. LATAR BELAKANG

Pola konsumsi sayur dan buah merupakan bagian penting dari pemenuhan menu gizi seimbang. Sayur dan buah adalah jenis makanan yang harus selalu ada dalam setiap hidangan, baik untuk orang dewasa maupun anak-anak. Pola makan yang kaya akan sayur dan buah berperan besar dalam menjaga kesehatan tubuh. Sebaliknya, kekurangan konsumsi sayur dan buah pada anak dapat meningkatkan risiko munculnya berbagai penyakit di masa mendatang. Kurangnya konsumsi sayur dan buah dapat menyebabkan tubuh kekurangan nutrisi penting bagi tubuh yang memberikan dampak penurunan imunitas, gangguan kesehatan seperti flu, stres, sembelit, tekanan darah tinggi, hingga risiko penyakit serius seperti kanker dan penyakit kardiovaskular (Kemenkes RI, 2022).

Menurut laporan WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2012, penyakit tidak menular (PTM) menyumbang lebih dari dua pertiga (68%) kematian di seluruh dunia; lebih dari 40% di antaranya adalah kematian dini pada orang berusia di bawah 70 tahun. Kebiasaan makan yang buruk telah diidentifikasi sebagai salah satu penyebab utama berbagai PTM dan analisis terbaru mengenai beban penyakit global memperkirakan bahwa pola makan rendah buah dan rendah sayur bertanggung jawab atas 1,8 dan 3,4 juta kematian, masing-masing, pada tahun 2013 (WHO, 2016). Data tahun 2022 juga melaporkan sebanyak 31% kasus penyakit jantung dan 11% kasus stroke di seluruh dunia berkaitan dengan rendahnya konsumsi sayur dan buah. Kekurangan asupan ini berdampak signifikan pada kesehatan global (WHO, 2022).

Di Indonesia Berdasarkan data Riskesdas. Sebagian besar penyakit tidak menular terkait-gizi berasosiasi dengan kelebihan berat badan dan kegemukan yang disebabkan oleh kelebihan gizi. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi penyakit tidak menular yang terkait dengan obesitas yaitu penyakit jantung adalah 1,5%, sedangkan prevalensi stroke adalah 10,9 per mil (Riskesdas, 2018).

Hasil penelitian riset kesehatan dasar (2010) menyatakan masih banyak penduduk yang tidak cukup mengonsumsi sayuran dan buah-buahan. Data Riskesdas (2013) menyebutkan sebanyak 93,5% penduduk usia > 10 tahun mengonsumsi sayuran dan buah-buahan di bawah anjuran. Sedangkan di tahun 2022, Berdasarkan data Badan Pangan Nasional (2022) menunjukkan konsumsi sayur dan buah per kapita di Indonesia mencapai 237,5 gram per hari, sedangkan targetnya adalah 286,9 gram per hari. Capaian ini masih belum memenuhi target yang ditetapkan, sehingga konsumsi sayur dan buah di Indonesia masih perlu ditingkatkan (Badan Pangan Nasional, 2022).



Pola konsumsi yang kurang sehat seringkali disebabkan oleh minimnya pengetahuan masyarakat tentang manfaat buah dan sayur bagi kesehatan. Berdasarkan hasil penelitian Wijayanti dan Noor (2021) menunjukkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pola konsumsi sayur salah satunya adalah pengetahuan (Wijayanti & Noor, 2021). Hal ini juga didukung dengan hasil penelitian Winiastri (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan tingkat pengetahuan dengan kebiasaan konsumsi sayur dan buah (Winiastri, 2020). Pengetahuan yang memadai mengenai manfaat sayur dan buah, seperti kandungan gizinya, peranannya dalam mencegah penyakit, serta dampaknya terhadap kesehatan jangka panjang, cenderung mendorong individu untuk menjadikan konsumsi sayur dan buah sebagai bagian dari pola makan sehari-hari. Sebaliknya, rendahnya tingkat pengetahuan sering kali berhubungan dengan rendahnya kesadaran akan pentingnya konsumsi sayur dan buah, yang dapat mengakibatkan peningkatan risiko obesitas, hipertensi, dan penyakit tidak menular lainnya (Salsabila et al., 2019).

Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah di kalangan masyarakat. Salah satu upaya pemerintah dalam mendukung hal ini adalah melalui program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), yang mendorong kebiasaan mengonsumsi buah dan sayur sebagai bagian dari pola hidup sehat. Untuk mengoptimalkan peningkatan konsumsi sayur dan buah, diperlukan pendekatan yang melibatkan komunikasi, informasi, dan edukasi yang tepat serta berbasis kebutuhan masyarakat (Kemenkes RI, 2017).

Menurut Jafaruddin (2023), edukasi langsung kepada masyarakat dapat meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya pola hidup sehat dengan konsumsi buah dan sayur. Respon yang didapatkan dari edukasi yang diberikan menunjukkan bahwa masyarakat mencoba dan mengaplikasikan pola hidup sehat dengan konsumsi buah dan sayur di dalam kehidupan sehari-hari mulai dari memilih hingga mengelola buah dan sayur yang aman untuk dikonsumsi (Jafaruddin, 2023). Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian Sulviani dkk (2022) bahwa pemberian edukasi konsumsi sayur dan buah dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku tentang konsumsi sayur dan buah (Sulviani et al., 2022). Menurut teori L. Green dalam (Fabanyo & Anggreini, 2022) menyebutkan bahwa pengetahuan merupakan Faktor predisposisi yaitu faktor yang mempermudah atau mendorong terjadinya perilaku seseorang. Berdasarkan berbagai penelitian dan teori, terlihat jelas bahwa edukasi memainkan peran penting dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku masyarakat terhadap konsumsi sayur dan buah. Edukasi yang tepat dapat membantu masyarakat

memahami manfaat kesehatan dari konsumsi sayur dan buah, serta mendorong mereka untuk mengaplikasikan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di lokasi kegiatan pengabdian didapatkan data bahwa Sebagian besar pegawai dan masyarakat sekitar Kantor Wali Kota Sorong belum memahami pentingnya konsumsi buah dan sayur sebagai bagian dari pola makan sehat. Studi awal menunjukkan bahwa tingkat kesadaran akan manfaat buah dan sayur bagi kesehatan masih rendah, yang menyebabkan preferensi makanan cenderung tinggi karbohidrat dan lemak. Kegiatan edukasi mengenai pola hidup sehat yang mencakup pola konsumsi buah dan sayur masih belum optimal di lingkungan kerja pemerintahan. Pegawai yang menjadi sasaran utama sering kali tidak mendapatkan informasi yang memadai tentang cara mengintegrasikan kebiasaan sehat dalam rutinitas sehari-hari. Serta kurangnya kebiasaan konsumsi Buah dan Sayur di Kantin Kantor. Hal ini turut memengaruhi kebiasaan makan pegawai, yang sebagian besar lebih memilih makanan siap saji.

Berdasarkan hal ini sehingga dilaksanakanlah kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa Sosialisasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Melalui Pola Konsumsi Buah Dan Sayur Di Kantor Wali Kota Sorong. Adapun Tujuan dilaksanakannya kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat, khususnya pegawai kantor, mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur dalam mendukung pola hidup sehat sesuai dengan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS).

B. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa sosialisasi dan edukasi tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur dalam mendukung pola hidup sehat sesuai dengan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Adapun jumlah peserta yang hadir dalam kegiatan berjumlah 40 peserta yang terdiri dari pegawai kantor Wali Kota Sorong dan masyarakat sekitar yang tinggal di wilayah Kantor Wali Kota Sorong. Adapun tahapan langkah pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, identifikasi permasalahan dan kebutuhan mitra dilakukan melalui studi pendahuluan di lokasi kegiatan. Selanjutnya, rencana kegiatan disusun berdasarkan hasil analisis situasi. Materi edukasi dirancang bersama dengan media pendukung seperti PowerPoint, leaflet, dan poster. Terakhir, koordinasi dilakukan dengan pihak Kantor Wali Kota Sorong untuk



memperoleh izin pelaksanaan kegiatan dan memastikan ketersediaan fasilitas yang mendukung.

2. Tahap Pelaksanaan

Sosialisasi dan edukasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Melalui Pola Konsumsi Buah Dan Sayur Di Kantor Wali Kota Sorong. Serta Pre-Post Pengetahuan peserta tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah menggunakan kuesioner.

3. Tahap Evaluasi

Setelah kegiatan sosialisasi dan edukasi kemudian dilakukan evaluasi. Pada kegiatan ini evaluasi dilaksanakan melalui 3 bentuk, yaitu Evaluasi Input, Evaluasi Proses, dan Evaluasi Output.

4. Tahap Tindak Lanjut

Tahap ini bertujuan memastikan keberlanjutan program setelah selesai dilaksanakan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM) " Sosialisasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat melalui Pola Konsumsi Buah dan Sayur di Kantor Wali Kota Sorong" dibagi menjadi empat tahap: persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan tindak lanjut.

1. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, tim pengabdian mengidentifikasi permasalahan mitra yang berkaitan dengan rendahnya pemahaman dan praktik konsumsi buah dan sayur dalam kehidupan sehari-hari pada pegawai dan masyarakat di wilayah Kantor Wali Kota Sorong. Setelah mendapatkan persetujuan dari pihak Kantor Wali Kota Sorong, lokasi kegiatan dipersiapkan di aula kantor yang representatif. Tim juga menyusun materi edukasi tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur. Media bantu seperti PowerPoint, leaflet, dan poster disiapkan untuk menunjang pemahaman peserta, sementara sarana pendukung seperti proyektor, laptop, dan alat evaluasi berupa kuesioner pre-test dan post-test juga disiapkan untuk menunjang pelaksanaan.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 25 April 2022 pukul 09.00 WIT - 12.00 WIT di aula Kantor Wali Kota Sorong, dihadiri oleh 40 peserta yang terdiri dari pegawai kantor dan masyarakat sekitar yang tinggal di wilayah kerja Kantor Wali Kota Sorong. Pelaksanaan kegiatan berlangsung dengan antusiasme yang tinggi dari peserta. Acara dibuka oleh perwakilan dari Kantor Wali Kota Sorong, yang menegaskan pentingnya kegiatan ini dilaksanakan. Kemudian kegiatan inti

dimulai dengan tahapan pre-test untuk mengukur pengetahuan awal peserta tentang manfaat konsumsi buah dan sayur. Selanjutnya, tim pengabdian memberikan sosialisasi dan edukasi menggunakan metode ceramah interaktif dan diskusi dan media PowerPoint, leaflet, dan poster. Materi yang dipaparkan mencakup (1) Pentingnya konsumsi buah dan sayur dalam pencegahan penyakit tidak menular, seperti diabetes, hipertensi, dan obesitas, (2) Tips memilih, menyimpan, dan mengolah buah serta sayur agar tetap bergizi, (3) Pemberian tips praktis untuk meningkatkan konsumsi buah dan sayur di rumah dan tempat kerja, serta (4) Contoh penerapan pola makan sehat sehari-hari. Selain itu, dilakukan sesi demonstrasi penyajian makanan berbahan dasar buah dan sayur. Kemudian kegiatan diakhiri dengan sesi diskusi dan tanya jawab untuk mendalami materi. Lalu, Setelah sesi sosialisasi dan edukasi selesai, peserta mengikuti post-test untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman mereka.

3. Tahap Evaluasi

Pada kegiatan ini evaluasi dilaksanakan melalui 3 bentuk, yaitu Evaluasi Input, Evaluasi Proses, dan Evaluasi Output.

a. Evaluasi Input

Evaluasi input dalam kegiatan ini mencakup jumlah peserta, karakteristik peserta, serta dukungan fasilitas yang tersedia. Kegiatan dihadiri oleh 40 peserta yang terdiri dari pegawai kantor dan masyarakat sekitar wilayah kerja Kantor Wali Kota Sorong. Peserta memiliki latar belakang usia dan pekerjaan yang beragam, mencerminkan representasi yang luas dari komunitas setempat. Dari segi fasilitas, dukungan yang diberikan oleh mitra sangat memadai. Sarana prasarana yang disediakan, seperti aula pertemuan yang nyaman, media edukasi berupa poster, leaflet, dan alat peraga, serta perangkat pendukung seperti proyektor dan sistem audio, berfungsi dengan baik. Fasilitas yang memadai ini memberikan kontribusi signifikan terhadap kelancaran dan efektivitas pelaksanaan kegiatan, memastikan seluruh peserta dapat mengikuti dan memahami materi yang disampaikan dengan optimal. Dukungan ini juga mencerminkan komitmen mitra dalam mendukung keberhasilan program sosialisasi ini.

b. Evaluasi Proses

Evaluasi proses bertujuan untuk menilai kesesuaian antara rencana kegiatan dengan pelaksanaannya di lapangan serta mengamati interaksi peserta selama sesi edukasi. Berdasarkan hasil observasi, pelaksanaan kegiatan berjalan sesuai dengan rencana yang telah disusun, baik dari segi materi, metode penyampaian, maupun alokasi waktu. Para peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi sepanjang kegiatan. Mereka terlibat



aktif dalam diskusi, mengajukan pertanyaan, dan memberikan tanggapan terkait materi yang disampaikan. Partisipasi ini mencerminkan minat mereka untuk memahami lebih dalam mengenai manfaat pola makan sehat. Selain itu, peserta juga mengungkapkan komitmen untuk mulai mengadopsi kebiasaan konsumsi sayur dan buah dalam kehidupan sehari-hari.

c. Evaluasi Output

Tingkat pengetahuan peserta meningkat signifikan setelah kegiatan sosialisasi dan edukasi. Berikut hasil pretest dan posttest:

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Pre-Post Tes Peserta

Tingkat Pengetahuan	Pre Test		Post Test	
	F	%	F	%
Baik	4	10	28	70
Cukup	16	40	12	30
Kurang	20	50	0	0
Total	40	100,0	40	100,0

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan sebelum dan sesudah kegiatan sosialisasi dan edukasi tentang pentingnya pola konsumsi sayur dan buah, di mana mayoritas peserta yang awalnya memiliki tingkat pemahaman rendah tentang manfaat buah dan sayur kini memiliki pengetahuan yang baik setelah mengikuti sosialisasi.

Hasil pengabdian ini sejalan dengan hasil pengabdian Rahmatunis dkk (2019) tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) "Ayo Makan Buah Dan Sayur" Pada Siswa Sman 1 Telukjambe Timur Karawang. Menunjukkan bahwa setelah dilaksanakan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan siswa terhadap buah dan sayur sebesar 80%. Kesukaan terhadap buah 92% positif dan kesukaan terhadap sayur 79% positif (Rahmatunis et al., 2019). Hasil pengabdian ini juga sejalan dengan hasil pengabdian Pranungsari dkk (2019) menunjukkan bahwa setelah edukasi kesehatan mengenai konsumsi sayur dan buah. Tingkat pengetahuan siswa tentang konsumsi sayur dan buah meningkat (Pranungsari et al., 2019).

Hasil pengabdian ini juga didukung dengan penelitian Azhari dan Fayasari (2020) menunjukkan pengetahuan siswa meningkat setelah mendapatkan edukasi. Bahwa edukasi gizi yang diberikan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku sarapan dan konsumsi sayur-buah pada siswa. Peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa terhadap konsumsi sayur-buah setelah mendapatkan edukasi gizi dapat terjadi karena edukasi berfungsi sebagai stimulus yang memberikan informasi baru dan meningkatkan kesadaran (Azhari & Fayasari, 2020). Menurut teori perilaku L. Green dalam (Fabanyo & Anggreini, 2022), pengetahuan adalah faktor

predisposisi yang mendorong perubahan sikap. Ketika individu memahami dampak positif dari konsumsi sayur dan buah, mereka cenderung memiliki sikap lebih positif terhadap kebiasaan tersebut.

Mengonsumsi sayur dan buah merupakan bagian penting dalam memenuhi kebutuhan gizi seimbang. Kedua jenis makanan ini memiliki peran esensial dalam pola makan sehari-hari, baik bagi orang dewasa maupun anak-anak. Konsumsi sayur dan buah yang cukup membantu menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan, berkat kandungan nutrisi seperti vitamin, mineral, dan serat yang sangat dibutuhkan. Sebaliknya, kekurangan asupan sayur dan buah, terutama pada anak-anak, dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit di kemudian hari, seperti gangguan pencernaan, kekurangan gizi mikro, hingga penyakit kronis. Oleh karena itu, kebiasaan mengonsumsi sayur dan buah harus menjadi bagian dari pola makan sehat sejak dini (Sagita et al., 2020).

Hasil kegiatan sosialisasi dan edukasi ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah sangat signifikan setelah mendapatkan edukasi. Hal ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menyimpulkan bahwa edukasi berperan penting dalam meningkatkan pemahaman, sikap, dan perilaku terhadap konsumsi sayur dan buah. Edukasi yang efektif tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga mampu mengubah pola pikir dan kebiasaan individu menjadi lebih sehat. Oleh karena itu, upaya edukasi semacam ini perlu dilakukan secara berkelanjutan dan melibatkan berbagai pihak, sehingga manfaat konsumsi sayur dan buah dapat dirasakan lebih luas oleh masyarakat, sekaligus mendukung terciptanya generasi yang lebih sehat di masa mendatang.

4. Tahap Tindak Lanjut

Tahap tindak lanjut difokuskan pada upaya menjaga keberlanjutan program. Kantor Wali Kota Sorong diharapkan dapat melanjutkan gerakan ini dengan menyediakan edukasi berkala tentang pola hidup sehat melalui program kerja internal. Tim pengabdian juga menyerahkan leaflet edukasi kepada peserta dan mitra untuk digunakan sebagai referensi dalam sosialisasi lanjutan. Selain itu, rekomendasi untuk pengadaan program makan sehat yang menyertakan buah dan sayur dalam konsumsi harian pegawai telah diajukan kepada pihak mitra.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM) telah berhasil dilaksanakan dengan baik. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta, yang



terukur melalui hasil pre-test dan post-test. Peserta yang sebelumnya memiliki tingkat pengetahuan rendah menjadi lebih memahami pentingnya konsumsi buah dan sayur, baik untuk mencegah penyakit maupun meningkatkan kualitas hidup. Dukungan dari mitra dan antusiasme peserta menjadi faktor keberhasilan program ini. Selain itu, adanya media edukasi berupa leaflet dan kemitraan berkelanjutan antara tim pengabdian dan Kantor Wali Kota Sorong memberikan potensi bagi kegiatan serupa di masa mendatang.

E. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada Poltekkes Kemenkes Sorong dan Kantor Wali Kota Sorong yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan kegiatan ini. Ucapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada semua peserta kegiatan yaitu pegawai kantor dan masyarakat sekitar yang turut berpartisipasi dan telah meluangkan waktu untuk menjadi responden.

F. DAFTAR RUJUKAN

- Azhari, M. A., & Fayasari, A. (2020). PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA CERAMAH DAN VIDEO ANIMASI TERHADAP PENGETAHUAN SIKAP DAN PERILAKU SARAPAN SERTA KONSUMSI SAYUR BUAH. *Jurnal AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 55–61. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30867/action.v5i1.203>
- Badan Pangan Nasional. (2022). NFA Ajak Generasi Muda untuk Konsumsi Sayur dan Buah. Badan Pangan Nasional. <https://badanpangan.go.id/blog/post/nfa-ajak-generasi-muda-untuk-konsumsi-sayur-dan-buah>
- Fabanyo, R. A., & Anggreini, Y. S. (2022). Teori dan Aplikasi Promosi Kesehatan dalam Lingkup Keperawatan Komunitas. Penerbit NEM. https://books.google.co.id/books?id=6HeDEAAAQBAJ&newbks=0&printsec=frontcover&pg=PR2&dq=rizqi+alvian+fabanyo&hl=id&source=newbks_fb&redir_esc=y#v=onepage&q=rizqi+alvian+fabanyo&f=false
- Jafaruddin, N. (2023). POLA HIDUP SEHAT DENGAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR. *Jurnal Abdimas Galuh*, 5(1), 569–577. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.25157/ag.v5i1.9919>
- Kemendes RI. (2017). Ayo Makan Sayur dan Buah Setiap Hari. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://web.rshs.go.id/ayu-makan-sayur-dan-buah-setiap-hari/>
- Kemendes RI. (2022). Ayo makan buah dan sayur. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/199/ayu-makan-buah-dan-sayur
- Pranungsari, D., Anwar, I. C., Maarifudin, S., & Arisandi, V. (2019). Edukasi kesehatan konsumsi sayur dan buah, serta pengelolaan sampah pada anak-



- anak SD Negeri Kempong. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(2), 179–184. <https://doi.org/https://doi.org/10.12928/jp.v3i2.766>
- Rahmatunis, R., Kurniasari, R., & Andriani, E. (2019). GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS) “AYO MAKAN BUAH DAN SAYUR” PADA SISWA SMAN 1 TELUKJAMBE TIMUR KARAWANG. *JURNAL CEMERLANG: Pengabdian pada Masyarakat*, 2(1), 13–23. <https://doi.org/https://doi.org/10.31540/jpm.v2i1.597>
- Riskesdas. (2018). Laporan Provinsi Papua Barat Riskesdas 2018. KEMENKES RI.
- Sagita, Y. D., Sanjaya, R., Fara, Y. D., & Maesaroh, S. (2020). PENINGKATAN PENGETAHUAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA ANAK SEKOLAH DASAR. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat UAP (ABDI KE UAP)*, 2(1), 1–6. https://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Abdi/article/view/pengetahuan_sayur
- Salsabila, S. T., Mamat, R., Suprihartono, F. A., Mulus, G., Safaatun, N. E., & Wardatul, J. E. (2019). EDUKASI DENGAN MEDIA VIDEO ANIMASIDAN POWERPOINT MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN ASUPAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH. *Jurnal Riset Kesehatan*, 11(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v11i1.696>
- Sulviani, S., Kurniasari, R., & Elvandari, M. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Cakram Gizi Terhadap Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(14), 297–316. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.6994855>
- WHO. (2016). Increasing fruit and vegetable consumption to reduce the risk of noncommunicable diseases. e-Library of Evidence for Nutrition Actions (eLENA). <https://www.who.int/tools/elena/commentary/fruit-vegetables-ncds>
- WHO. (2022). Non-communicable diseases. World Health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- Wijayanti, A. F., & Noor, T. I. (2021). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI POLA KONSUMSI SAYURAN PADA RUMAH TANGGA PETANI SAYURAN DI DESA SRIMAHU KECAMATAN TAMBUN UTARA KABUPATEN BEKASI. *Jurnal Pemikiran Masyarakat Ilmiah Berwawasan Agribisnis*, 7(1), 695–704. <https://www.academia.edu/download/69446151/pdf.pdf>
- Winiastri, D. (2020). PENGETAHUAN DAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR IBU DENGAN TINGKAT KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA ANAK PRASEKOLAH. *Jurnal Info Kesehatan*, 10(1), 300–306. <https://jurnal.ikbis.ac.id/index.php/infokes/article/view/429>

