

Perbedaan Edukasi/Penyuluhan dengan Penggunaan Media Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa SMP di Pekanbaru

Fitriani¹, Yessi Marlina, Roziana

Jurusan Gizi Politeknik Kementerian Kesehatan Riau

Email : fitriani_nani@ymail.com

Abstract : Nutrition is the main component in preparing quality human resources (Director General of the Health Ministry Republic of Indonesia, 2017). The health condition of nutrition depends on the level of consumption which is determined by the quality and quantity of the menu, which means that the menu contains nutrients in the portion that suits your needs. One of the nutrients needed by the body is vitamins and minerals which are generally found in vegetables and fruits. Consumption of vegetables and fruits in adolescents is still a lot that has not met WHO recommendations of 400 grams per day. The low consumption of fruits and vegetables in adolescents can cause various degenerative diseases in adulthood and the elderly. The purpose of this study was to determine differences in counseling with the use of media on changes in knowledge of vegetable and fruit consumption attitudes and behaviors for junior high school students at Pekanbaru Hasanah MTs, starting in July. The type of research used is quasi-experimental research (*quasi experimental*). The number of samples needed is 18 people per group using the random sampling method. This study used a *t-test* to see the differences between the two groups. The results of this study show that there is no difference between the knowledge, attitudes and behavior of respondents before and after counseling using video media and leaflets. It is recommended for the school to be able to provide information on the consumption of vegetables and fruit and provide food for vegetables and fruit to increase consumption of vegetables and fruits for students.

Keywords : vegetables and fruit, consumption of vegetables and fruit, teenagers

Abstrak : Gizi merupakan komponen utama dalam penyiapan sumber daya manusia yang berkualitas (Dirjen Kemenkes RI, 2017). Keadaan kesehatan gizi tergantung dari tingkat konsumsi yang ditentukan oleh kualitas serta kuantitas menu, yang berarti menu tersebut mengandung zat gizi dalam porsi yang sesuai dengan kebutuhan. Salah satu zat gizi yang diperlukan tubuh adalah vitamin dan mineral yang pada umumnya banyak terdapat dalam sayur dan buah. Konsumsi sayur dan buah pada remaja masih banyak yang belum memenuhi rekomendasi WHO sebesar 400 gram perhari. Rendahnya konsumsi buah dan sayur pada remaja dapat menyebabkan berbagai penyakit degeneratif dimasa dewasa dan lanjut usia. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan penyuluhan dengan penggunaan media terhadap perubahan pengetahuan sikap dan perilaku konsumsi sayuran dan buah pada siswa SMP di MTs Hasanah Pekanbaru, dimulai pada bulan juli. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen semu (*quasi eksperimental*). Jumlah sampel yang diperlukan yaitu 18 orang per kelompok dengan menggunakan metode random sampling. Penelitian ini menggunakan uji *t-test* untuk melihat perbedaan dua kelompok. Hasil pada penelitian ini diketahui bahwa tidak terdapat perbedaan antara pengetahuan, sikap dan perilaku responden sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan menggunakan media video maupun leaflet. Disarankan untuk pihak sekolah agar dapat memberikan penyuluhan mengenai konsumsi sayur dan buah serta menyediakan ketersediaan pangan sayur dan buah untuk meningkatkan asupan konsumsi sayur dan buah bagi siswa.

Kata Kunci : sayur dan buah, konsumsi sayur dan buah, remaja

Keywords : vegetables and fruit, consumption of vegetables and fruit, teenagers

PENDAHULUAN

Gizi merupakan komponen utama dalam penyiapan sumber daya manusia yang berkualitas (Dirjen Kemenkes RI, 2017). Keadaan kesehatan gizi tergantung dari tingkat konsumsi. Tingkat konsumsi ditentukan oleh kualitas serta kuantitas hidangan. Jika susunan hidangan memenuhi kebutuhan tubuh, baik dari sudut kualitas maupun kuantitasnya, maka tubuh akan mendapat kondisi kesehatan gizi yang sebaik-baiknya (Sediaoetama 2000). Kualitas gizi ditentukan oleh protein, karbohidrat, lemak, vitamin dan mineral yang terkandung pada makanan tersebut.

Bahan makanan yang memberikan kontribusi besar sumber vitamin dan mineral adalah sayur dan buah. Konsumsi sayur dan buah pada remaja masih banyak yang belum memenuhi rekomendasi WHO sebesar 400 gram perhari. Rendahnya konsumsi buah dan sayur pada remaja dapat menyebabkan berbagai penyakit degeneratif dimasa dewasa dan lanjut usia. Kurangnya konsumsi sayur dan buah diperkirakan akan menjadi penyebab kanker gastrointestinal sebesar 19%, penyakit jantung iskemik sebesar 31%, dan stroke sebesar 11% di seluruh dunia. Setiap tahunnya sekitar 2,7 juta warga dunia meninggal akibat rendah konsumsi sayur dan buah. Rendahnya konsumsi kedua sumber serat tersebut menjadikannya masuk ke dalam 10 besar faktor penyebab kematian dunia.

Serat merupakan bahan makanan yang banyak mengandung nutrisi, tetapi jarang dikonsumsi oleh mayoritas penduduk Indonesia khususnya remajadan dewasa, padahal Indonesia adalah negara yang sangat kaya dengan buah dan sayur. Apabila kekurangan dalam mengonsumsi buah dan sayur dapat menyebabkan tubuh kekurangan nutrisi seperti vitamin, mineral, dan tidak seimbangnya asam basa tubuh sehingga dapat mengakibatkan berbagai penyakit.

Pengetahuan yang dimiliki remaja sangatlah berperan untuk menghadapi kondisi tersebut. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Apabila adopsi perilaku didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap positif maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng (*long lasting*) dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Notoadmodjo 2007).

Hasil penelitian Achmad (2014) pada 2 SMA di Makassar menunjukkan hasil berturut-turut yaitu konsumsi sayur dan buah dalam kategori kurang yaitu sebesar 97,3% dan 97,5%

diiringi dengan pengetahuan baik yaitu hanya 63,1% dan 41,5%. Demikian juga penelitian sebelumnya pada SMAN 1 di Pekanbaru menunjukkan konsumsi sayur dan buah juga termasuk dalam kategori kurang yaitu berturut-turut hanya 64,6% dan 61,5% (Gustiara 2012).

Konsumsi sayur dan buah dikategorikan kurang apabila konsumsi sayur dan buah kurang dari 5 porsi per hari selama 7 hari dalam seminggu. Berdasarkan data Riskedas 2013 menunjukkan tingkat konsumsi sayur dan buah penduduk Indonesia pada kelompok usia ≥ 10 tahun dikategorikan kurang yaitu sebesar 93,5%. Sedangkan data di Riau menunjukkan 98,8% mengkonsumsi sayur dan buah kurang dari 5 porsi /hari. Demikian juga di kota Pekanbaru konsumsi sayuran dengan kategori kurang, lebih tinggi dari data nasional yaitu sebesar 98,7%. (Riskedas, 2013)

Remaja didefinisikan sebagai tahap perkembangan transisi yang membawa individu dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Remaja awal dimulai pada usia 12 hingga 14 atau 15 tahun. Pada usia ini lazimnya remaja tersebut pada tingkat pendidikan formal yaitu di Sekolah Menengah Pertama (SMP).

Setelah dilakukan survey pendahuluan, diketahui bahwa Siswa MTS Hasanah belum pernah mendapatkan penyuluhan tentang sayur dan buah. Hasil survey tersebut terdapat 40,5% siswa tidak mengkonsumsi sayur setiap hari dan 48% siswa tidak mengkonsumsi buah setiap hari.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen (*eksperimental*). Dengan desain penelitian *one group pre-test post-test design* dengan menggunakan randomisasi, pada penelitian ini dilakukan pengujian pertama (*pre-test*) yang memungkinkan peneliti dapat menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya perlakuan. Pada penelitian ini, peneliti melakukan perlakuan dengan memberikan intervensi berupa penyuluhan dengan menggunakan media yang berbeda yaitu *leaflet* dan audio visual terhadap subjek penelitian kemudian dinilai perbedaannya pada pengujian kedua (*post-test*), setelah itu dibandingkan perbedaannya pada dua media yang diberikan. Penelitian ini dilaksanakan di MTs Hasanah Pekanbaru.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pengetahuan Responden Terhadap Konsumsi Sayur dan buah

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau ranah kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behavior*) (Notoatmodjo, 2012).

Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan hasil tingkat pengetahuan responden terhadap sayur dan buah pada kelompok *video* sebelum diberikan penyuluhan dapat dilihat pada Tabel 5.2, pada kelompok *video* tingkat pengetahuan responden terhadap sayur dan buah sebelum penyuluhan yaitu kategori baik 11 orang (55%), kategori cukup yaitu 7 orang (35%) sedangkan pada kategori kurang yaitu 2 orang (10%), setelah diberikan penyuluhan tingkat pengetahuan responden terhadap konsumsi sayur dan buah pada kategori kurang menjadi tidak ada dan kategori cukup menjadi 5 orang (25%) dan kategori baik meningkat menjadi 15 orang (75%). Pada kelompok *leaflet* responden lebih banyak pada kategori baik yaitu 10 orang (50%) dan kategori cukup yaitu 9 orang (45%), sisanya kategori kurang yaitu 1 orang (5%), setelah diberikan penyuluhan kategori baik menurun menjadi 9 orang (45%), kategori cukup menjadi 11 orang (55%) dan kategori kurang menjadi tidak ada.

Pengetahuan diberikan menggunakan *leaflet* dan *video* yang diberikan kepada responden. *Video* dan *leaflet* berisi tentang pengertian sayur dan buah, manfaat sayur dan buah, kandungan sayur dan buah, anjuran konsumsi sayur dan buah dalam sehari, dampak tidak mengonsumsi sayur dan buah. Proses pelaksanaan edukasi *video* dan *leaflet* dilakukan ± 15 menit.

B. Sikap Responden Terhadap Konsumsi Sayur dan buah

Menurut Notoatmodjo (2012) sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku, sikap memiliki tiga komponen pokok

yang secara bersama-sama membentuk sikap yang utuh (*total attitude*), yaitu:

1. Kepercayaan (keyakinan), ide, dan konsep terhadap suatu objek.
2. Kehidupan emosional atau evaluasi terhadap suatu objek.
3. Kecenderungan untuk bertindak.

Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan hasil sikap responden terhadap sayur dan buah pada kelompok *video* dapat dilihat pada Tabel 5.2 sebelum diberikan penyuluhan tidak ada responden yang sikapnya dalam kategori kurang dan sikap responden lebih banyak yaitu 17 orang (85%) pada kategori baik, sedangkan pada kategori cukup hanya 3 orang (15%), setelah diberikan penyuluhan kategori baik menjadi 19 orang (95%), dan untuk sikap dengan kategori cukup sisanya menjadi 1 orang (5%). Pada kelompok *leaflet* sebelum diberikan penyuluhan terdapat 18 orang (90%) pada kategori baik, dan sisanya responden berada dalam kategori cukup yaitu 2 orang (10%), setelah diberikan penyuluhan pada kategori baik dan sedang berjumlah tetap tidak mengalami perubahan sama sekali.

Pada data ini dapat dilihat bahwa pada penilaian sikap hanya kelompok *video* yang mengalami perubahan sedangkan di kelompok *leaflet* tidak terjadi perubahan. Perubahan ini terjadi dikarenakan pengetahuan pada kelompok *video* juga mengalami perubahan, sehingga tingkat pengetahuan seseorang dapat mempengaruhi perubahan sikap seseorang seperti kutipan Notoatmodjo (2012) untuk membentuk sebuah sikap yang utuh, pengetahuan, pikiran keyakinan, dan emosi memegang peranan penting.

C. Perilaku Responden Terhadap Konsumsi Sayur dan Buah

Pendidikan kesehatan seperti penyuluhan mempunyai tujuan fokus utama yaitu perubahan perilaku, dengan pengetahuan yang benar tentang kesehatan maka akan mendorong mempunyai sikap positif tentang kesehatan, sehingga selanjutnya diharapkan akan terjadi perubahan perilaku (Notoatmodjo, 2012).

Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan hasil perilaku responden terhadap sayur dan buah pada kelompok *video* dan *leaflet* dapat dilihat pada Tabel 5.2, sebelum diberikan penyuluhan *video* dan *leaflet* seluruh responden

memiliki perilaku tidak mengonsumsi sayur 20 orang (100%), setelah diberikan penyuluhan perilaku responden tetap sama, tidak mengonsumsi sayur 20 orang (100%). Perilaku responden terhadap asupan buah, responden sebelum mendapatkan penyuluhan menggunakan video pada kategori baik sebanyak 3 orang (15%) dan pada kategori kurang sebanyak 17 orang (85%). Setelah diberikan penyuluhan menggunakan video, responden yang mengonsumsi buah tidak mengalami peningkatan melainkan mengalami penurunan, dari kategori baik menjadi 2 orang (10%) dan kategori kurang menjadi 18 orang (90%). Pada kelompok *leaflet* bahwa responden sebelum diberikan penyuluhan memiliki perilaku baik mengonsumsi buah yaitu 1 orang (5%) dan perilaku kurang mengonsumsi buah sebanyak 19 orang (95%), setelah diberikan penyuluhan perilaku responden mengalami penurunan pada kategori baik menjadi 0 (0%) yang , dan perilaku mengonsumsi buah menjadi 20 orang (100%). Dalam indikator perilaku ini, responden tidak ada yang mengalami peningkatan asupan buah maupun sayur.

Kurangnya asupan sayur dan buah pada responden juga disebabkan oleh kurangnya ketersediaan pangan, terutama untuk sayur dan buah. Responden sehari-hari berada di sekolah sehingga hanya mendapatkan makanan dari kantin sekolah atau membawa bekal dari rumah. Sementara di kantin tidak begitu banyak menyediakan makanan berupa sayuran atau buah-buahan.

5.5 Analisa Bivariat

Analisa bivariat ini dilakukan dengan menggunakan uji beda dua mean independen (*unpaired*) maka uji statistik yang dilakukan adalah uji *Mann Whitney* (Dahlan, 2008).

1.5.1 Perbedaan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah Sebelum dan Setelah Penyuluhan dengan Menggunakan Media Video dan Leaflet.

Perbedaan pengetahuan, sikap dan perilaku konsumsi sayur dan buah sebelum dan setelah penyuluhan dapat dilihat pada tabel 1

Tabel 1. Perbedaan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah Sebelum dan Setelah Penyuluhan

Variabel	Sebelum		Setelah	
	Mean	P value	Mean	P value

Pengetahuan				
Video	11,35	0,57	13,45	0,099
Leaflet	11,15		12,55	
Sikap				
Video	9,75	0,239	10,35	0,711
Leaflet	10,1		10,35	
Asupan sayur				
Video	51,1	0,795	28,25	0,329
Leaflet	36,75		13,25	
Asupan buah				
Video	32,5	0,847	20,25	0,498
Leaflet	22,25		17,25	

Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui p value pengetahuan responden sebelum diberikan penyuluhan mengenai konsumsi sayur dan buah yaitu 0.57 (>0.05) yang berarti tidak terdapat beda antara pengetahuan melalui media leaflet dan video. Sedangkan untuk p value pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan mengenai sayur dan buah yaitu 0.099 (>0.05) yang juga menunjukkan tidak terdapat beda pengetahuan menggunakan media video dan leaflet setelah dilakukan penyuluhan. Meskipun tidak terdapat beda antara sesudah dan sebelum diberi penyuluhan mengenai konsumsi buah dan sayur, tetapi terdapat peningkatan rata-rata pengetahuan setelah diberikan penyuluhan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Saputra, MD, dkk (2016) yang juga mendapatkan hasil bahwa tidak terdapat beda sebelum dilakukan penyuluhan menggunakan video dan leaflet mengenai konsumsi sayur dan buah. Pada saat penelitian ini dipengaruhi oleh waktu untuk memberikan pengarahan, karena terbatasnya waktu bagi peneliti saat melakukan edukasi. Terutama saat pemutaran video, edukasi yang disampaikan mendapat gangguan dari lingkungan sehingga siswa tidak fokus dalam menyerap pengetahuan yang telah di sampaikan. Pada pemutaran video dilakukan bersamaan dengan waktu ekstrakurikuler yang lainnya seperti drumband, silat, pramuka, dan sebagainya yang menimbulkan kebisingan. Setelah dilakukan uji statistik untuk sikap responden sebelum penyuluhan menggunakan video dan leaflet mengenai konsumsi sayur dan buah diketahui p value 0.239 (>0.05) yaitu tidak terdapat beda, begitu juga dengan sikap responden setelah dilakukan penyuluhan diketahui p value 0.711 (>0.05) yang juga menunjukkan tidak terdapat beda sikap setelah

dilakukan penyuluhan menggunakan video dan leaflet.

Sedangkan untuk uji statistik yang sudah dilakukan untuk perilaku responden dalam mengonsumsi asupan sayur dan buah sebelum diberi penyuluhan didapatkan p value 0,795 (>0.005) untuk asupan sayur dan p value 0.847 (>0.05) untuk asupan buah. Diketahui bahwa tidak ada beda antara perilaku asupan makan sayur dan buah sebelum dilakukan penyuluhan. Untuk uji statistik setelah dilakukan penyuluhan didapat hasil p value 0.329 (>0.05) untuk asupan sayur dan p value 0.498 (>0.05) untuk asupan buah. Dari hasil tersebut juga dapat diketahui tidak terdapat beda antara asupan sayur dan buah setelah dilakukan penyuluhan dengan media video dan leaflet.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Tidak terdapat perbedaan pengetahuan antara setelah dan sebelum pemberian edukasi melalui video dan leaflet. Didapatkan hasil p value 0.570 sebelum dilakukan penyuluhan dan p value 0.099 setelah dilakukan penyuluhan, sehingga dapat diketahui tidak ada beda pengetahuan antara kedua nya.
2. Tidak terdapat perbedaan sikap antara setelah dan sebelum pemberian edukasi melalui video dan leaflet. Didapatkan hasil p value 0.239 sebelum dilakukan penyuluhan dan p value 0.711 setelah dilakukan penyuluhan, sehingga dapat diketahui tidak ada beda sikap antara kedua nya.
3. Perilaku asupan buah dan sayur responden sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan menggunakan media video dan leaflet tidak terjadi peningkatan dalam perilaku, namun mengalami penurunan. Dan didapatkan hasil p value asupan sayur sebelum dilakukan penyuluhan menggunakan media video dan leaflet yaitu 0.795 dan sesudah dilakukan penyuluhan yaitu 0.329. Sehingga dapat diketahui tidak ada perbedaan antara kedua nya. Begitu pula dengan p value asupan buah sebelum dilakukan penyuluhan yaitu 0.847 dan setelah dilakukan penyuluhan yaitu 0.498, dapat diketahui juga bahwa tidak terdapat beda antara kedua nya.

Saran

1. Bagi institusi pendidikan disarankan untuk melakukan sosialisasi tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah pada siswa melalui media baik secara langsung yaitu melalui penyuluhan kepada siswa saat jam pelajaran atau diluar jam pelajaran. Kemudian secara tidak langsung melalui media leaflet maupun spanduk dan banner yang di letakkan di lingkungan sekolah.
2. Pihak sekolah melakukan advokasi kepada pedagang makanan di sekolah tentang pentingnya sayur dan buah bagi para siswa. Sehingga pihak sekolah mengeluarkan aturan tentang penyediaan sayur dan buah di kantin sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Briawan, D., 2013. *Anemia Masalah Gizi Pada Remaja Wanita*, Jakarta: EGC.
- Dahlan, MS. 2008. *Statistik Kesehatan Untuk Kedokteran Deskriptif, Bivariat dan Multivariat Dilengkapi Aplikasi dengan Menggunakan SPSS Edisi – 3*. Salemba Medika. Jakarta
- Farida, I., 2010. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di Indonesia Tahun 2007*. UIN Hidayatullah Jakarta.
- Farisa, S. (2012). Hubungan Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan Dan Keterpaparan Media Massa Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa SMPN 8 Depok Tahun 2012. *Skripsi*. FKM, Gizi, Universitas Indonesia.
- Fitriani, S., 2011. *Promosi Kesehatan* Cetakan 1., Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Graimes, N., Pertiwi, D. & Tevingrum, S., 2004. *Brain Foods For Kids*, Jakarta.
- Gustiara, 2012. *Gambaran Konsumsi Sayuran dan Buah Pada Siswa SMA Negeri 1 Pekanbaru Tahun 2012*.
- Indra, D. & Wulandari, 2013. *Prinsip-Prinsip Dasar Ahli Gizi*, Jakarta: Dunia Cerdas.
- Kapti, R. E. (2010). Efektifitas Audiovisual Sebagai Media Penyuluhan Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dalam Tatalaksana Balita Dengan Diare Di Dua Rumah Sakit Kota Malang. *Skripsi*. FKM, Gizi, Universitas Indonesia.
- Khomsan, A., 2010. *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.

- Kurniawati, N. (2014). Perbedaan Media Leaflet Dan Video Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Cara Mengatasi Keluhan Pada Masa Kehamilan. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*. 5(2). Hal: 1 -8.
- Lazzeri, G., Pammolli, A., Azzolini, E., Simi, R., Meoni, V., de Wet, D. R., & Giacchi, M. V. (2013). Association Between Fruits And Vegetables Intake And Frequency Of Breakfast And Snacks Consumption: A Cross-Sectional Study. *Nutrition Journal*. 12(123). Hal: 1-10.
- Mitayani & Sartika, 2010. *Buku Saku Ilmu Gizi*, Jakarta: Trans Info Media.
- Nasir, A., 2011. *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Yogyakarta: Nuha Medika.
- Notoatmodjo, S., 2004. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoadmodjo, S., 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S., 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Parhati, R., 2011. *Analisis Perilaku Pembelian dan Konsumsi Buah di Perdesaan dan Perkotaan*. Institusi Pertanian Bogor.
- Putri, A., 2011. *Makanan Ringan Ekstrudat*. Universitas Sumatera Utara.
- Sediaoetama, A., 2000. *Ilmu Gizi*, Jakarta Timur: Dian Rakyat.
- Wahmuji, 2014. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: PT Gramedia Pusaka Utama. Available at: <http://bahasa.kemdiknas.go.id/kbbi/index.php>.
- Waruis, Atika, & Punuh, M. I., (2015). Hubungan Antara Asupan Energi Dengan Status Gizi Pada Pelajar SMP Negeri 10 Kota Manado. *Jurnal Ilmiah Farmasi*. 4(4). Hal: 303-308.
- Yatim, F., 2005. *Penyakit Kandungan Myoma, Kista Indung Telur, Kanker Rahim/Leher Rahim Serta Gangguan Lainnya*, Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Yuliarti, N., 2008. *Food Supplement: Panduan Mengonsumsi Makanan Tambahan Untuk Kesehatan Anda*, Yogyakarta: Banyu Media