

PENGARUH TERAPI BERMAIN *VEGETABLE EATING MOTIVATION* (VEM) TERHADAP PERILAKU MAKAN SAYURAN PADA ANAK PRASEKOLAH

Novi Yanti¹, Emulyani²,
Malisa Zahyani³

^{1,2}Staf Pengajar STIKes Payung Negeri Pekanbaru

³Mahasiswa STIKes Payung Negeri Pekanbaru

ABSTRAK

Masalah makan umumnya terjadi pada anak, termasuk masalah konsumsi sayur. Konsumsi sayur diperlukan tubuh sebagai sumber vitamin, mineral dan serat dalam mencapai pola makan sehat dengan gizi seimbang untuk kesehatan yang optimal. Penanaman kebiasaan hidup sehat, termasuk kebiasaan makan yang baik seharusnya dilakukan untuk anak saat usia prasekolah. Usia prasekolah (3-5) tahun merupakan kebutuhan yang krusial untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Terapi bermain merupakan rangkaian kegiatan yang dilakukan dengan cara bermain untuk memberikan stimulus yang dapat meningkatkan perilaku asertif pada anak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi bermain *Vegetable Eating Motivation* (VEM) terhadap perilaku makan sayuran pada anak prasekolah. Jenis penelitian yang digunakan kuantitatif dengan desain penelitian *quasi-experiment* dengan pendekatan *pre and post test without control* yang mana peneliti akan melakukan intervensi pada satu kelompok tanpa pembandingan (kontrol). Efektifitas perlakuan dinilai dengan cara membandingkan nilai *pre test* dengan *post test*. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive* dan sampel penelitian berjumlah 18 orang. Analisa yang digunakan yaitu *dependent T-test*. Hasil uji statistik didapatkan nilai rata-rata konsumsi sayur sebelum diberikan intervensi yaitu 38,22 dengan standar deviasi (SD) 18,236 dan setelah diberikan intervensi yaitu 68,11 dengan standar deviasi (SD) 18,304. Hasil analisa diperoleh *p value* sebesar $0,000 < \alpha (0,05)$, maka dapat disimpulkan terjadi peningkatan konsumsi sayuran pada anak prasekolah setelah diberikan terapi bermain *Vegetable Eating Motivation* (VEM). Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih lanjut tentang pengaruh terapi bermain *Vegetable Eating Motivation* (VEM) dengan tindakan yang lebih tepat kepada responden agar tidak menimbulkan bias dalam penelitian dan menggunakan alat ukur penelitian yang lebih sesuai agar dapat mendapatkan hasil yang lebih optimal kedepannya sehingga dapat menjadikan terapi bermain *Vegetable Eating Motivation* (VEM) ini lebih optimal.

Kata Kunci : Konsumsi sayur, Anak prasekolah, Terapi bermain

ABSTRACT

Consumption of vegetables the body needs vitamins, minerals and fiber in achieving a healthy diet with balanced nutrition for optimal health. Planting healthy habits, including the good eating habits should be done to children during the preschool years. Preschool (3-5) is a crucial requirement for optimal growth and development. Play therapy is a series of activities carried out by way of play to give a stimulus to improve assertive behavior in children. The purpose of this study was to determine the effect of play therapy Vegetable Eating Motivation (VEM) on feeding behavior in preschool children vegetables. Type of research is quantitative with quasi-experimental research design with pre-post and post-test approach without control Which one Researchers will intervene in a comparison group without (control). Effectiveness of the treatment was assessed by comparing the value of the pre-test to post-test, Sampling was conducted using purposive and sample amounted to 18 people. The analysis used is dependent T-test. Statistical test results obtained average value of the consumption of vegetables before the given intervention is 38.22 with a standard deviation (SD) 18.236 and after a given intervention is 68.11 with a standard deviation (SD) 18.304. The results of the analysis, the p value of $0.000 < \alpha (0.05)$, it can be concluded there was an increase of vegetable consumption in preschool children after therapy plays Vegetable Eating Motivation (VEM). For further research is expected to conduct further studies on the effect of play therapy Vegetable Eating Motivation (VEM) with action that is more appropriate to the respondent in order to avoid bias in research and using a measuring instrument research more appropriate in order to obtain a more optimal results in the future so that can make play therapy Vegetable Eating Motivation (VEM) is more optimal.

Keywords : Consumption of vegetables, preschooler, play therapy

PENDAHULUAN

Masa prasekolah disebut usia keemasan (*The golden age*) yang hanya datang sekali dan tidak dapat diulangi lagi, yang sangat menentukan untuk pengembangan kualitas manusia. Anak prasekolah adalah anak yang berusia tiga sampai lima tahun yang mempunyai berbagai macam potensi. Potensi-potensi itu di rangsang dan dikembangkan agar pribadi anak tersebut berkembang secara optimal (Supartini, 2012).

Masa prasekolah terdapat berbagai tugas perkembangan yang harus dikuasai anak sebelum dia mencapai tahap perkembangan selanjutnya. Pada masa tumbuh kembang anak nutrisi sangat diperlukan, karena anak-anak tidak memperoleh gizi yang seimbang karena pola makan yang buruk (Soetjiningsih, 2012).

Anak membutuhkan asupan nutrisi yang baik dan seimbang dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya. Kebutuhan nutrisi merupakan kebutuhan yang sangat penting dalam membantu proses pertumbuhan dan perkembangan anak serta mencegah terjadinya berbagai penyakit akibat kurang nutrisi dalam tubuh. Zat gizi merupakan unsur yang penting dalam nutrisi. Zat gizi tersebut diantaranya adalah karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Beberapa dari nutrisi yang sangat berguna tersebut terkandung di dalam sayuran (Behrman, 2015). Sayur sangat penting dalam menu makanan seimbang, yang merupakan sumber vitamin dan mineral dan kaya akan serat. Mengonsumsi makanan

berserat sangat baik karena dapat membantu memperlancar proses pencernaan didalam tubuh, mempengaruhi peningkatan ukuran, berat, dan melunakkan feses.

Konsumsi sayur pada anak masih sangat minim dan masih banyak yang belum sesuai dengan rekomendasi. Rekomendasi kecukupan konsumsi sayur untuk anak prasekolah adalah 100 gram (setara dengan 1 porsi atau 1 gelas sayur). Berdasarkan data terakhir yang dikeluarkan (*Food Agriculture Organization*) FAO pada tahun 2010, tingkat konsumsi sayur pada anak di Indonesia 35 kilogram per kapita per tahun. Angka itu jauh lebih rendah dengan angka konsumsi sayuran yang dianjurkan 75 kilogram per kapita per tahun.

Berdasarkan informasi pangan dan gizi tahun 2014 dari Kementerian Kesehatan RI mengatakan bahwa terdapat perilaku yang kurang baik pada anak yaitu kurang mengonsumsi sayuran dan anak jajan setiap hari. Berdasarkan data dari *Prevention and Population Health Branch, Departement of Health* (2015) mengatakan bahwa di Australia 22% dari responden anak berusia 4-8 cukup makan sayuran sedangkan sisanya sebanyak 78% tidak cukup makan sayuran. Padahal sayuran sangat bermanfaat dalam membantu proses perkembangan dan pertumbuhan manusia, khususnya pada anak usia prasekolah. Di Indonesia juga diperoleh data bahwa konsumsi sayur masyarakat masih relatif rendah, padahal di Indonesia merupakan

negara agraris dengan komoditi sayur lokal yang melimpah.

Konstipasi menjadi salah satu penyakit yang akan dialami bila anak kurang mengonsumsi sayur. Jurnal et al (2013) mengatakan bahwa didapatkan prevalensi konstipasi pada anak sampai usia 1 tahun mencapai 29% dan meningkat pada tahun kedua, yaitu sekitar 10,1 %. Eva (2015) mengatakan bahwa berdasarkan penelitian yang pernah dilakukan pada anak sekolah di taman kanak-kanak di wilayah Senen, Jakarta, didapatkan prevalensi konstipasi yakni sebesar 4,4%.

Usia prasekolah merupakan masa-masanya bermain bagi anak sekaligus anak mempersiapkan diri sebelum memasuki belajar formal (Gunarsa, 2014). Dravida (2013) mengatakan bahwa bermain secara tidak langsung akan membuat anak mengembangkan kemampuan fisik, motorik, sosial, emosional, dan kognisinya. Oleh karena itu memberikan stimulus kepada anak usia prasekolah merupakan hal yang sangat penting yang harus dilakukan. Diketahui bahwa terdapat hubungan bermain terhadap pembentukan perilaku anak. Aliyati (2012) mengatakan bahwa bermain dapat meningkatkan perilaku asertif anak.

Beberapa penelitian telah dilakukan untuk melihat pengaruh terapi bermain untuk meningkatkan minat makan sayuran bagi anak usia prasekolah. Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2014) yang berjudul "Peningkatan motivasi anak makan sayuran melalui metode bermain permainan *cooking class* pada anak

usia 4-6 tahun" menemukan bahwa, melalui metode bermain permainan *cooking class* dapat meningkatkan motivasi anak makan sayuran pada anak usia anak 4-6 tahun di RA AL-Muhajirin Rasau Jaya, Kabupaten Kubu Raya, Provinsi Kalimantan Barat.

Studi pendahuluan kepada 20 orang anak prasekolah di TK Islam Akramunnas Pekanbaru, 18 diantaranya menolak untuk memakan sayur, sisanya memakan sayur tetapi tidak habis. Peneliti melakukan wawancara kepada 10 orang ibu dari anak prasekolah di beberapa TK di wilayah Pekanbaru, diantaranya TK Islam Akramunnas, TK Al-insyirah, TK Al-Rasyid. TK Al-Insyirah 5 orang ibu mengatakan anaknya sulit jika disuruh makan sayur, di TK Al-Rasyid 6 orang ibu mengatakan anaknya susah untuk makan sayuran, dan di TK Islam Akramunnas Pekanbaru 8 orang ibu mengatakan anaknya susah untuk makan sayuran. Melihat perilaku anak prasekolah yang jarang sekali suka dengan sayuran dan hari-hari mereka dipenuhi dengan bermain, maka dibutuhkanlah sebuah terapi dengan pendekatan bermain yang dapat memotivasi dan meningkatkan konsumsi sayuran pada anak prasekolah.

Vegetable Eating Motivation (VEM) merupakan salah satu bentuk terapi bermain yang dirancang oleh peneliti dengan tujuan memberikan motivasi dan edukasi kepada anak prasekolah dengan pendekatan bermain yang dilakukan dalam bentuk rangkaian permainan dan dilakukan selama 2 hari, dengan tujuan untuk

meningkatkan perilaku makan sayuran pada anak prasekolah.

Vegetable Eating Motivation (VEM) merupakan salah satu bentuk terapi bermain yang bertujuan memberikan motivasi dan edukasi kepada anak prasekolah dengan pendekatan bermain untuk meningkatkan perilaku makan sayuran pada anak prasekolah. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti tentang “**Pengaruh terapi bermain *Vegetable Eating Motivation* terhadap perilaku makan sayuran pada anak prasekolah.**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi bermain *vegetable eating motivation* (VEM) terhadap perilaku anak makan sayuran pada anak prasekolah.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan kuantitatif dengan desain penelitian *quasi-experiment* dengan pendekatan *pre and post test without control* yang mana peneliti akan melakukan intervensi pada satu kelompok tanpa pembandingan (kontrol). Efektifitas perlakuan dinilai dengan cara membandingkan nilai *pre test* dengan *post test*. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive* dan sampel penelitian berjumlah 18 orang. Analisa yang digunakan yaitu *dependent T-test*. Alat yang digunakan peneliti adalah timbangan dengan ukuran gram untuk mengetahui perilaku makan sayur pada anak prasekolah sebelum dan sesudah diberikannya terapi bermain *vegetable eating motivation*. Selain itu peneliti

menggunakan lembar observasi yang memuat nomor responden, inisial nama, umur, dan tabel observasi jumlah sayuran yang dikonsumsi.

Data yang diambil dianalisa dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat dalam bentuk tabel.

HASIL PENELITIAN

1. Analisa Univariat

Tabel 4.1: Gambaran karakteristik responden berdasarkan umur

Karakteristik Responden	N	%
Umur :		
a. 3	4	22
b. 4	8	44
c. 5	18	100
Jumlah		
Jenis kelamin :		
a. Perempuan	7	39
b. Laki-laki	11	61
Jumlah	18	100

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan hasil dari penelitian yang dilakukan pada 18 responden dengan hasil umur responden terbanyak adalah 4 tahun (44%). Pada karakteristik jenis kelamin diperoleh sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 11 orang (100%).

Tabel 4.2: Gambaran karakteristik pengasuh responden dirumah

Karakteristik responden	N	%
Pengasuh :		
a. Ibu	7	39
b. ART	8	44
c. Nenek	3	66
Jumlah	18	100

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan hasil dari penelitian yang dilakukan pada 18 responden dengan hasil pengasuh responden dirumah terbanyak adalah ibu (39%).

Tabel 4.3: Gambaran karakteristik berdasarkan suku responden

Karakteristik responden	N	%
Suku :		
a. Minang	5	27
b. Melayu	5	27
c. Jawa	7	39
d. Batak	1	5
Jumlah	18	100

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan hasil dari penelitian yang dilakukan pada 18 responden dengan hasil suku responden terbanyak adalah jawa (39%).

Tabel 4.4: Nilai rata-rata konsumsi sayuran pre test dan post test pada pengasuh terapi bermain vegetable eating motivation (VEM) pada anak prasekolah

Konsumsi Sayuran	Mean	SD	Min	Max
Pre test	38,22	18,236	0	80
Post test	58,11	18,304	20	85

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa nilai rata-rata konsumsi sayur sebelum diberikan intervensi adalah 38,22 dan nilai konsumsi sayur sesudah diberikan intervensi adalah 58,11. Selisih nilai rata-rata konsumsi sayur sebelum dan sesudah diberikan intervensi adalah sebesar 19,89.

Tabel 4.5: Nilai normalitas konsumsi sayuran pre test dan post test pada pengaruh terapi bermain vegetable eating motivation (VEM) pada anak prasekolah

Konsumsi Sayuran	N	Mean	P(value)
Pre test	18	38,22	0,385
Post test	18	58,11	0,696

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa nilai signifikansi *pre test* adalah 0,385 dan nilai signifikansi *post test* adalah 0,696. Hal ini menunjukkan bahwa nilai $p \text{ (value)} > \alpha(0,05)$ bermakna dan berdistribusi normal.

2. Hasil Analisis Bivariat

Analisa bivariat digunakan untuk melihat perbedaan nilai konsumsi sayuran pada responden berdasarkan jumlah sayuran yang dikonsumsi, serta melihat pengaruh terapi bermain VEM terhadap perilaku makan sayuran pada anak prasekolah. Pemberian terapi VEM dikatakan efektif terhadap

perilaku makan sayuran pada anak prasekolah jika hasil ukur menunjukkan nilai $p\text{ value} < \alpha$ (0,05). Penelitian ini menggunakan uji t karena variabel yang di ujikan terdiri dari kategorik dan numerik.

Tabel 4.6
Perilaku makan sayuran sebelum dan sesudah diberikan terapi bermain VEM

Variabel	N	Mean	Std. Deviasi (SD)	Std. Error (SE)	Selisih Rerata Nilai	$p(\text{value})$
Pre Test	18	38,22	18,236	4,298	19,89	0,000
Post Test	18	58,11	18,304	4,314		

Berdasarkan tabel 4.6 diatas, dari hasil uji statistik didapatkan nilai rata-rata konsumsi sayuran anak prasekolah berdasarkan berat sayur yang dikonsumsi sebelum diberikan intervensi adalah 38,22 dan sesudah diberikan intervensi adalah 58,11. Hasil analisa diperoleh $p (.000) < \alpha$ (0,05), maka dapat disimpulkan terjadi peningkatan konsumsi sayuran pada anak prasekolah saat *post test*.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik responden

a. Umur dan jenis kelamin

Hasil penelitian yang dilakukan pada 18 responden dengan hasil umur responden terbanyak adalah 4 tahun dengan presentase (44%). Pada karakteristik jenis kelamin diperoleh sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 11 orang (100%).

Usia prasekolah (3-5 tahun) merupakan masa perkembangan sosial, intelektual, dan emosional yang pesat bagi anak. Pada masa ini anak mengalami penurunan nafsu makan dan hanya mau makan makanan yang disukai. Orang tua harus berusaha keras memaksa anak untuk mau makan sayuran sehingga membuat suasana makan tidak nyaman dan anak menjadi rewel. Sikap ini merupakan suatu kasus global dan merupakan suatu kesulitan bagi orang tua untuk memberi anak mereka makanan yang mengandung serat dan banyak vitamin yaitu sayur mayur (Asy'ariyah, 2015).

Jenis kelamin merupakan faktor internal yang menentukan besar dan kecilnya kebutuhan gizi. Anak laki-laki membutuhkan energi yang lebih besar dari pada anak perempuan dikarenakan aktifitasnya, sehingga

b. Pengasuh responden dirumah

Hasil dari penelitian yang dilakukan pada orang tua dari 10 responden dengan pengasuh responden dirumah terbanyak adalah ibu (39%). Asy'ariyah (2015) mengatakan bahwa pada suatu keluarga, biasanya ibu yang bertanggung jawab terhadap makanan keluarga. Ibu berperan dalam merencanakan makanan dengan ragam dan kombinasi yang tepat sesuai dengan syarat-syarat gizi. Oleh karena itu ibu membutuhkan metode yang efektif yang dapat diterapkan untuk meningkatkan perilaku makan sayuran pada anak prasekolah.

c. Suku

Hasil yang dilakukan penelitian pada orang tua dari 10 responden suku responden terbanyak adalah Jawa (39%). Hal ini dapat terjadi dikarenakan lebih dari 50% warga yang berada disekitar lokasi penelitian bersuku jawa.

Pada suku terdapat budaya, tata nilai, sosial, termasuk juga kebiasaan makan. Kebiasaan makan merupakan istilah untuk menggambarkan kebiasaan dan perilaku yang berhubungan dengan makanan seperti pola makan, frekuensi makan, apa yang dimakan, kepercayaan tentang makanan, dan cara pemilihan makanan (Rejeki, 2014).

Suku minang terkenal dengan makanannya yang memiliki rasa pedas dan pemakaian santan yang kental. Makanan pokok suku minang adalah nasi, kemudian dimakan dengan berbagai lauk-pauk seperti ikan, daging, sayur, dan buah. Jenis sayuran yang sering dikonsumsi suku minang adalah

mentimun, daun singkong, dan buncis (Fitriani, 2012).

2. Nilai perilaku makan sayuran berdasarkan pengukuran sayuran yang dikonsumsi.

Pada responden dilakukan *pre test* dan diperoleh nilai rata rata perilaku makan adalah 38,22% .

Kelompok eksperimen selanjutnya mendapatkan terapi bermain VEM untuk meningkatkan perilaku makan sayuran, setelah 2 hari responden diukur kembali nilai perilaku makan sayuran dengan cara mengukur berat daun yang dikonsumsi. Penelitian ini mendapatkan hasil *post test* nilai rata-rata perilaku makan sayuran yang dikonsumsi responden adalah 58,11%. Hal ini menunjukkan pada responden diperoleh selisih rata-rata nilai sebesar 19,98. Pada responden, hal ini menunjukkan bahwa terapi bermain VEM secara langsung memberikan pengaruh yang efektif terhadap peningkatan perilaku makan sayur pada anak prasekolah. Peneliti mengamati hal ini terjadi akibat responden benar-benar mengikuti rangkaian terapi bermain yang diberikan dimana pada usia prasekolah adalah usia bermain, jadi nilai-nilai edukasi tentang betapa pentingnya makan sayuran dapat dilakukan melalui terapi bermain.

Analisa dengan menggunakan *dependent t test* didapatkan untuk *p value* = 0,000 < α (0,05). Hasil ini dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi bermain *Vegetable Eating Motivation* (VEM) berpengaruh terhadap perilaku makan sayuran pada anak prasekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bahwa sebagian besar usia responden 4 tahun yaitu sebesar 44% . Pada karakteristik jenis kelamin didapatkan hasil sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebesar 100%.
2. Hasil analisa peningkatan ini dengan menggunakan *dependent t test* diperoleh nilai $p\ value = 0,000 < (\alpha)$ baik berdasarkan pengukuran pada berat daun sayuran yang dikonsumsi. Hasil ini membuktikan bahwa ada pengaruh pemberian terapi bermain *Vegetable Eating Motivation* (VEM) di TK terhadap perilaku makan sayuran pada anak prasekolah.

Saran yang dapat peneliti sampaikan dalam hal ini antara lain sebagai berikut: Bagi perkembangan ilmu keperawatan Hasil penelitian ini agar dapat dijadikan sebagai salah satu literatur untuk memberikan intervensi kepada anak usia prasekolah yang mengalami masalah tidak suka makan sayuran sehingga akan meningkatkan kualitas pelayanan\

DAFTAR PUSTAKA

Aliyati, (2012). *Pengaruh pemberian metode bermain untuk meningkatkan perilaku asertif anak*. Diperoleh tanggal 10 februari 2015

Asy'ariyah, N., Arief, Y.S., & Krisnana, I. (Oktober 2015). Story telling sebagai upaya meningkatkan konsumsi sayur. *Jurnal Pedia Maternal*, 3. Diperoleh tanggal 1 juni 2015.

Behrman, R.E. dkk. 2015. *Ilmu Kesehatan Anak Nelson*. volume 1. Diterjemahkan oleh A. Samik Wahab. Jakarta: EGC.

Dharma, K.K. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan: panduan melaksanakan dan menerapkan hasil penelitian*. Jakarta: TIM

Department of Health and Ageing, Department of Agriculture Fisheries and Forestry, Australian Food and Grocery Council. (2015). *Australian National Children's Nutrition and phisycal activity survey: Main finding*. Canberra: Commonwealth of Australia.

Elisa, F.(2015). Manfaat Sehat Makan Bayam. *Jawa Pos National Network (JPNN)*. Diperoleh tanggal 22 Mei 2015 dari www.JPNN.com

Erfandi.(2013). *Pengetahuan faktor-faktor yang mempengaruhi*. Diperoleh tanggal 3 maret 2013

Gunarsa, S.D. (2014). *Psikologi anak bermasalah*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.

Gusti, S. (2014). *Pengetahuan faktor-faktor yang mempengaruhi*. Diperoleh tanggal 3 maret 2016

Hastono, S.P.(2014). *Analisis data kesehatan*. Jakarta: FKM UI.

Hidayat, A.A. (2010). *Metode Penelitian dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika

- Hidayat, A.A. (2014). *Pengantar ilmu kesehatan anak*. Jakarta: Salemba Medika
- Hurlock, E. (2012), *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Izzaty, R. E. (2013). *Peran Aktivitas Pengasuhan pada Pembentukan Perilaku Anak sejak Usia Dini; Kajian Psikologis berdasarkan Teori Sistem Ekologis*, 1–14.
- Jurnalis, D.Y, Sarmen, S, & Sayoeti, Y. (2013) *Konstipasi pada anak*. Diperoleh tanggal 28 februari 2015
- Kemenkes RI, (2014). *Pedoman gizi seimbang*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI
- Kurniawati, S. (2011). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebiasaan makan anak usia prasekolah di TK Almanah Kecamatan Sindang Jaya Kabupaten Tanggerang*. Juni, 2011. Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nugraheni, M. 2014. *Pengetahuan Bahan Pangan Nabati*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Nursalam.(2012). *Pendekatan praktis metodologi riset keperawatan*. Jakarta : CV.Sagung Seto.
- Papalia, Diane E, Etc. 2013. *Human development* (Psikologi perkembangan, terjemahan A. K. Anwar). Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Patmonodewo, S. (2013).*Pendidikan anak prasekolah*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Rejeki. (2014). *Kebiasaan makan sayuran pada remaja puteri*. Februari, 2014. Institut Pertanian Bogor, Fakultas Pertanian, Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumber Daya Keluarga.
- Restianti, H. (2015). *Menerapkan budaya hidup sehat: Pola makan dan keseimbangan gizi*, Bandung: Puri Pustaka.
- Risikesdas. 2013. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Bakti Husada.
- Rosidi, A. (2012). *Peran Pendidikan Dan Pekerjaan Ibu Dalam Konsumsi Sayur Anak Prasekolah*, (November), 1–8.
- Ruslan, R. (2013). *Metode penelitian publik relations dan komunikasi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Santoso.(2013). *Kesehatan dan gizi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta dan PT. Bina Adi aksara.
- Santrock, John W. (2010). *Perkembangan anak*. Jakarta: Erlangga.

- Sastroasmoro, S & Ismail, S (2010). *Dasar-dasar metodologi penelitian klinis*. Edisi 3. Jakarta: Sagung Seto.
- Sekartini, R. (2013). *Optimalkan tumbuh kembang si kecil sejak dini*. Diperoleh tanggal 20 maret 2015
- Soetjiningsih, Tumbuh kembang anak. Ranuh E. Penyunting. *Tumbuh kembang anak Cetakan I*. Jakarta: EGC, 2012 : 1-31
- USDA.(2011). *National nutrient data base for standart refrence*. Diperoleh tanggal 23 maret 2015
- Wahyuni, T. (2014). *Peningkatan motivasi anak makan sayuran melalui metode bermain permainan cooking class pada anak usia 5-6 tahun*. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Vol. 3, No.8. Diperoleh tanggal 15 februari 2015
- Windratie, T. (2015). Enam alasan kenapa tidak boleh melewat kan bayam. *Cables Necus Network (CNN) Indonesia*. Diperoleh tanggal 17 juli 2015
- Wong, D., L., Hockenberry, M., Wilson, D., Winkelstein, M.L., & Schwartz, P. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik Edisi 6 vol 1*. Jakarta: EGC.
- Wong, et al. (2012). *Buku ajar keperawatan pediatric* (Egi Komara Yudha, Esty Wahyuni ningsih, Devi Yulianti, Nike Budhi Subekti). Jakarta
- Sugiyono.(2010). *Statiska untuk penelitian*. Bandung: Alfa beta.
- Sumoprastowo, R.M. (2012). *Memilih dan menyimpan sayur dan bahan makanan*. Bogor: Bumi Aksara.
- Supartini.(2012). *Buku ajar konsep dasar keperawatan anak*. Jakarta: EGC.
- Umayah. (2013). Resep cara membuat sayur bayam bening. *Resep nasional*. Diperoleh tanggal 1 Juni 2015
- :
EG
C.
- Yuliarti, N. (2010). *hidup sehat dengan sayuran*. Yogyakarta: Cakrawala.