

## Pendampingan inisiasi kampung hijau melalui pemanfaatan tanaman pangan pada rumah tangga kelurahan Plaju Ulu Palembang

Rizma Adlia Syakurah<sup>1</sup>, Indah Yuliana<sup>2</sup>, Sari Bema Ramdika<sup>2</sup>, Ira Dewi Ramadhani<sup>2</sup>, Windi Indah Fajar Ningsih<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya, Indonesia

Penulis korespondensi : Sari Bema Ramdika

E-mail : saribemaramdika@fkm.unsri.ac.id

Diterima: 12 April 2024 | Direvisi: 28 Mei 2024 | Disetujui: 28 Mei 2024 | © Penulis 2024

### Abstrak

Konsumsi sayur dan buah diperlukan tubuh sebagai sumber vitamin, mineral, serat dan antioksidan sehingga dapat mengurangi terjadinya penyakit tidak menular seperti obesitas, kanker, kardiovaskular dan diabetes. Pemanfaatan tanaman pangan pada rumah tangga merupakan salah satu upaya meningkatkan konsumsi sayur dan buah. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan ibu rumah tangga melalui pemanfaatan tanaman pangan pada rumah tangga Kelurahan Plaju Ulu Palembang. Kegiatan yang dilakukan adalah bimbingan teknis cara penanaman hidroponik, penyuluhan tentang manfaat sayur dan buah, Emo-Demo (Emotion-Demonstration) porsi sayur, dan demo masak pengolahan sayur. Ada perbedaan yang signifikan skor ibu sebelum dengan setelah diberikan edukasi dengan *p value* 0,000 dan tanaman hidroponik tumbuh subur. Pelatihan dan penyediaan alat dan bahan media tanam hidroponik mampu memberikan sumbangsih kepada masyarakat dalam penyediaan bahan pangan yang sehat bagi anak dan keluarga serta adanya peningkatan pengetahuan ibu terkait manfaat sayur dan buah setelah diberikan edukasi.

**Kata kunci:** hidroponik; sayur; buah; emo-demo

### Abstract

Vegetables and fruits are needed as source of vitamins, minerals, fibers, and antioxidants. These reduce the incidence of non-communicable disease such as obesity, cancer, cardiovascular, and diabetes. Utilizing food crops in the household is one effort to increase vegetable and fruit consumption. This community service aims to Empowering housewives through utilization of food crops in households in Plaju Ulu sub-district, Palembang. The activities carried out were technical guidance on how to grow hydroponics, counseling about the benefits of vegetables and fruits, Emo-Demo (Emotional-Demonstration) on vegetable portions, and a cooking demonstration on processing vegetables. There was a significant difference in the mother's scores before and after being given education with *p value* 0,000 and the hydroponic plants grew well. Training and providing tools and materials for hydroponic planting media could contribute to the community. These activities has provided healthy food for children and families as well as increasing mothers' knowledge regarding the benefits of vegetables and fruit after being given education.

**Keywords:** hydroponic; vegetables; fruits; emo-demo

---

## PENDAHULUAN

Konsumsi sayur dan buah diperlukan tubuh sebagai sumber vitamin, mineral, serat dan antioksidan sehingga dapat mengurangi terjadi penyakit tidak menular seperti obesitas, kanker, kardiovaskular dan diabetes (Qibtiyah, Rosidati, & Siregar, 2021). Menurut Data Riset Kesehatan Dasar

(Riskesmas) tahun 2018 bahwa sebanyak 95,5% masyarakat kurang mengkonsumsi sayur dan buah (Kemenkes RI, 2018). Konsumsi buah dan sayur masyarakat kota Palembang juga tergolong kurang yaitu 90,15%. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kurangnya konsumsi sayur dan buah diantaranya tingkat pendidikan, pengetahuan gizi, pendapatan keluarga, ketersediaan sayur dan buah (Amelia & Fayasari, 2020; Ramadhani & Afifah, 2021). Hasil penelitian menyatakan bahwa pendapatan keluarga berbanding lurus dengan ketersediaan buah dan sayur di rumah. Apabila pendapatan keluarga termasuk rendah maka ketersediaan untuk buah dan sayur akan berkurang, sebaliknya apabila pendapatan keluarga tinggi maka ketersediaan buah dan sayur di keluarga akan tercukupi (Sartika, Rukiyah, Andika, & Sumarni, 2022).

Pemanfaatan pekarangan rumah menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan produksi dan konsumsi sayur dan buah. Lahan pekarangan dapat dimanfaatkan untuk menanam sayur dan buah baik untuk dikonsumsi maupun dijual sehingga pemenuhan gizi dan ekonomi keluarga dapat tercapai karena keuntungan hidroponik lebih dari 100% (Gery, Larasati, & Hadi, 2020; Murtilaksono, Santoso, Rasni, B., & Jafar, 2023; Saputra, Nabila, Wadud, Sari, & Purnamasari, 2022). Optimalisasi pemanfaatan lahan pekarangan dilakukan sebagai respon kebijakan sistem pangan nasional untuk menjamin ketersediaan pangan sehingga dapat meningkatkan ketahanan pangan keluarga.

Teknologi hidroponik merupakan perkembangan teknologi dalam bidang pertanian untuk mengatasi masalah semakin langkanya lahan pertanian. Masyarakat yang mempunyai lahan terbatas masih dapat untuk menanam sayur dan buah dengan menggunakan teknologi hidroponik. Hidroponik memiliki pengertian secara bebas yaitu teknik bercocok tanam menggunakan media air, dengan menekankan pada pemenuhan kebutuhan nutrisi bagi tanaman, atau dalam pengertian sehari-hari bercocok tanam tanpa tanah (Waluyo, Nurfajriah, Mariati, & Rohman, 2021).

Peningkatan pengetahuan ibu terkait manfaat dan porsi konsumsi sayur dan buah serta keterampilan ibu dalam mengolah sayuran sama pentingnya dengan optimalisasi pemanfaatan lahan pekarangan. Pengetahuan gizi secara tidak langsung mempengaruhi pola konsumsi makanan. Semakin tinggi tingkat pengetahuan semakin baik pula konsumsi sayur (Rm et al., 2023). Selain itu, sikap ibu mengenai pemberian makan pada keluarga khususnya sayur merupakan faktor yang mendukung anggota keluarga untuk berperilaku mengkonsumsi sayur (Rm et al., 2023).

Berdasarkan hasil observasi, rumah-rumah di Kelurahan Plaju khususnya di Posyandu Rosella memiliki pekarangan namun tidak dimanfaatkan untuk menanam sayur dan buah. Pada saat ini hanya tersedia tanaman hidroponik di pekarangan rumah Ibu RT yang merupakan hasil karya Ibu RT bersama ibu rumah tangga/ibu PKK di daerah tersebut. Namun, sayuran hidroponik tersebut tidak dimanfaatkan oleh ibu-ibu lainnya karena terhambatnya mobilitas untuk memetik sayur tersebut. Oleh karena itu dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa bimbingan teknis budidaya tanaman sayuran dan buah menggunakan media tanam hidroponik di pekarangan sempit pada lokasi yang representatif bersama kelompok masyarakat sasaran (ibu rumah tangga), mulai persiapan media tanam, penanaman, dan pemeliharaan. Program ini bertujuan untuk mengedukasi warga terutama ibu rumah tangga/ibu PKK (Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga) Kelurahan Plaju tentang cara pemanfaatan pekarangan sempit untuk budidaya sayuran hidroponik serta manfaat dan porsi sayur dan buah.

## METODE

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan dalam 4 rangkaian kegiatan sebagai berikut:

- a. Kegiatan bimbingan teknis cara penanaman hidroponik dan penyerahan media tanam dan bibit  
Pada kegiatan ini akan dilakukan penyuluhan cara penanaman hidroponik dan penyerahan media tanam dan bibit. Tahapan kegiatan adalah sebagai berikut.
  - 1) Koordinasi dengan ketua RT (Rumah Tangga)
  - 2) Persiapan materi penyuluhan
  - 3) *Pre-Test*
  - 4) Pelaksanaan kegiatan penyuluhan
  - 5) *Post-Test*

Pendampingan inisiasi kampung hijau melalui pemanfaatan tanaman pangan pada rumah tangga kelurahan Plaju Ulu Palembang

- b. Kegiatan penyuluhan tentang manfaat konsumsi sayur dan buah  
Pada kegiatan ini akan dilakukan penyuluhan tentang manfaat konsumsi sayur dan buah. Tahapan kegiatan ini sebagai berikut
- 1) Koordinasi dengan ketua RT
  - 2) Persiapan materi penyuluhan
  - 3) Pre-Test
  - 4) Pelaksanaan kegiatan penyuluhan
  - 5) Post-Test
- c. Kegiatan Emo-Demo terkait porsi konsumsi sayur dan buah  
Pada kegiatan ini akan dilakukan Emo-Demo terkait porsi konsumsi sayur dan buah. Tahapan kegiatan adalah sebagai berikut
- 1) Koordinasi dengan ketua RT
  - 2) Persiapan media dan alat peraga demonstrasi
  - 3) *Pre-test*
  - 4) Pelaksanaan kegiatan Emo-Demo
  - 5) *Post-test*
- d. Kegiatan pelatihan dan demo masak pengolahan sayur
- 1) Koordinasi dengan ketua RT
  - 2) Persiapan media dan alat peraga demonstrasi
  - 3) *Pre-test*
  - 4) Pelaksanaan pelatihan dan demo masak
  - 5) *Post-test*

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pelatihan Hidroponik

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 12 September 2023. Rangkaian kegiatan yang dilakukan adalah bimbingan teknis cara penanaman dan penyerahan media tanam. Hidroponik memiliki pengertian secara bebas yaitu teknik bercocok tanam menggunakan media air, dengan menekankan pada pemenuhan kebutuhan nutrisi bagi tanaman, atau dalam pengertian sehari-hari bercocok tanam tanpa tanah (Waluyo et al., 2021). Peserta yang di targetkan pada kegiatan ini terdiri atas 25 ibu PKK. Peserta yang hadir pada hari pertama sebanyak 25 orang.

Rangkaian kegiatan berupa:

- 1) Pembukaan
- 2) Penyampaian materi melalui metode ceramah dan diskusi, serta praktek penanaman hidroponik
- 3) Sesi diskusi
- 4) Dokumentasi
- 5) Penutup

Materi yang disampaikan oleh Narasumber berupa dasar-dasar cara bertanam hidroponik. Peserta mengikuti kegiatan dengan sangat antusias. Kegiatan ini dibuka dengan pertanyaan yang diberikan oleh moderator untuk memancing diskusi sebelum disampaikannya materi. Narasumber pelatihan hidroponik ini adalah ibu Jamiah. Ibu jamiah telah berhasil mengembangkan hidroponik di rumahnya dan juga telah mendapatkan pelatihan hidroponik. Selain itu, Bu Jamiah telah mendapatkan berbagai penghargaan karena keuletannya dalam mengelola hidroponik di wilayah rumahnya.

Pendampingan inisiasi kampung hijau melalui pemanfaatan tanaman pangan pada rumah tangga kelurahan Plaju Ulu Palembang



**Gambar 1.** Bimbingan Teknis dan Pelatihan Hidroponik

Masyarakat yang telah diberikan alat dan bahan paket hidroponik, dimonitoring kurang lebih 28-45 hari pasca tanam, sesuai dengan rata-rata usia panen tanaman. Kegiatan Monitoring Eevaluasi dilakukan pada hari Senin tanggal 30 Oktober 2023. Masyarakat cukup mampu menjalankan kegiatan bercocok tanam dengan metode hidroponik dan bertanggung jawab terhadap tanamannya sehingga menghasilkan tanaman yang tumbuh dengan baik sesuai dengan yang diharapkan. Masyarakat sudah berinisiatif untuk menanam kembali ketika sayurnya sudah dipanen. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan dan penyediaan alat dan bahan media tanam hidroponik mampu memberikan sumbangsih kepada masyarakat dalam penyediaan bahan pangan yang sehat bagi anak dan keluarga. Selanjutnya, masyarakat diharapkan menggunakan teknologi terbaru untuk meningkatkan hasil panen hidroponik sehingga ketahanan pangan keluarga semakin baik (Arizona, Rahman, Farradina, Zaim, & Titisari, 2022).



**Gambar 2.** Hasil dan Penanaman Kembali Hidroponik

### **Penyuluhan Manfaat Sayur dan Buah**

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 12 September 2023. Rangkaian kegiatan dilakukan setelah bimbingan teknis cara penanaman dan penyerahan media tanam. Peserta yang hadir pada hari pertama sebanyak 25 orang.

Rangkaian kegiatan berupa:

- 1) Pembukaan
- 2) *Pre-test*
- 3) Penyampaian materi melalui metode ceramah dan diskusi
- 4) Sesi diskusi
- 5) *Post-test*
- 6) Dokumentasi
- 7) Penutup

Pendampingan inisiasi kampung hijau melalui pemanfaatan tanaman pangan pada rumah tangga kelurahan Plaju Ulu Palembang

Materi yang disampaikan oleh narasumber berupa manfaat buah dan sayur, akibat kurang mengkonsumsi buah dan sayur, serta porsi buah dan sayur yang harus dikonsumsi dalam 1 hari. Narasumber kegiatan ini adalah Indah Yuliana, S. Gz., M. Si. yang merupakan seorang dosen prodi gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat. Narasumber menggunakan berbagai jenis buah dan sayur asli dalam menjelaskan manfaat dan porsi agar peserta benar-benar memahami. Selain itu, tanya jawab secara langsung juga diperbolehkan untuk meningkatkan antusiasme peserta.

Pengukuran terhadap pengetahuan responden sasaran dilakukan untuk mengetahui dampak penyuluhan terhadap pengetahuan ibu-ibu. Pengetahuan dinilai apakah mengalami perubahan yang signifikan atau tidak dari sebelum diberi penyuluhan dengan sesudah penyuluhan. Hasil ini juga menggambarkan apakah metode dan materi yang disampaikan narasumber diserap secara optimal oleh sasaran.

Pengukuran pengetahuan responden menggunakan 10 pertanyaan terkait materi yang disampaikan. Setiap pertanyaan mempunyai bobot 10 poin. Tabel 1 menunjukkan skor rata-rata pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi.

**Tabel 1.** Rata-Rata Skor Pre dan Post Test Responden

	n	Minimal	Maksimal	Mean±SD
Pre-test	25	0	80	52,8±22,8
Post-test	25	0	100	76,4±20,38

**Tabel 2.** Hasil Analisis Pengetahuan Ibu

Mean±SD	P-value
76,4±20,38	0,000

Berdasarkan uji *Wilcoxon* dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan skor ibu sebelum dengan setelah diberikan edukasi. Perbedaan rata-rata skor ibu sebelum dengan setelah diberikan edukasi menunjukkan keberhasilan penyampaian materi yang dilakukan oleh narasumber. Hal ini juga terlihat dari nilai maksimal yang diperoleh.

Pengetahuan gizi secara tidak langsung mempengaruhi pola konsumsi makanan. Semakin tinggi tingkat pengetahuan semakin baik pula konsumsi sayur (Arodah et al., 2023; Rm et al., 2023). Selain itu, sikap ibu mengenai pemberian makan pada keluarga khususnya sayur merupakan faktor yang mendukung anggota keluarga untuk berperilaku mengkonsumsi sayur (Rm et al., 2023). Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan gizi sangat diperlukan untuk mendukung pola konsumsi sehat keluarga.



**Gambar 3.** Penyuluhan Manfaat Sayur dan Buah

### Emo-Demo Porsi Sayur dan Buah

Emo-Demo merupakan penyuluhan dengan metode peragaan dan kekuatan emosional untuk mempercepat terjadinya perubahan perilaku (GAIN, 2021). Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 12 September 2023. Kegiatan Emo-Demo porsi sayur bertujuan untuk edukasi kepada masyarakat terkait porsi buah dan sayur. Metode Emo-Demo ini diadaptasi dari Emo-Demo "Makanan Utama Sebelum Cemilan" yang sudah baku di *website* Emo-Demo (GAIN, 2021). Rangkaian kegiatan dilakukan setelah

Pendampingan inisiasi kampung hijau melalui pemanfaatan tanaman pangan pada rumah tangga kelurahan Plaju Ulu Palembang

bimbingan teknis cara penanaman dan penyerahan media tanam dan penyuluhan manfaat sayur dan buah. Peserta yang hadir pada hari pertama sebanyak 25 orang. Rangkaian kegiatan berupa:

- 1) Pembukaan
- 2) *Pre-test*
- 3) Penyampaian materi melalui metode Emo-Demo
- 4) Sesi diskusi
- 5) *Post-test*
- 6) Dokumentasi
- 7) Penutup

Emo-Demo yang dilakukan melibatkan ibu-ibu yang hadir pada saat dilakukan Emo-Demo. Fasilitator memilih 3 orang ibu-ibu untuk mendemonstrasikan Emo-Demo porsi sayur di hadapan ibu-ibu yang lain. Fasilitator kegiatan ini adalah Winda Indah Fajar Ningsih, S. Gz., M.P.H. yang merupakan dosen prodi gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat. Ibu-ibu antusias mengikuti kegiatan Emo-Demo, terlihat dari berbagai *feedback* yang diberikan saat dilontarkan pertanyaan pada saat proses Emo-Demo. Kegiatan demonstrasi sayur dan buah dengan menggunakan kekuatan emosional bertujuan untuk lebih meningkatkan pengetahuan ibu tentang porsi konsumsi buah dan sayur.

Kegiatan ini menggunakan media gelas, bola, dan bongkahan tanah. Gelas diibaratkan sebagai lambung manusia, bola diibarat sebagai porsi sayur dan buah, sedangkan bongkahan tanah diibaratkan sebagai nasi dan lauk. Peragaan dilakukan dengan bergantian memasukkan bola terlebih dahulu lalu bongkahan tanah, dan sebaliknya. Kesimpulan dari peragaan ini yang telah dipahami oleh Ibu-ibu peserta adalah perbanyak konsumsi sayur dan buah maka perut akan cepat kenyang dibandingkan hanya mengkonsumsi nasi dan lauk saja. Hal ini juga bertujuan untuk menghindari asupan kalori berlebih yang menyebabkan faktor resiko kelebihan berat badan (World Health Organization, 2021).



**Gambar 4.** Emo-Demo Porsi Sayur

### **Demo Masak Pengolahan Sayur**

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 19 September 2023. Kegiatan demo masak pengolahan sayur bertujuan untuk edukasi kepada masyarakat terkait cara pengolahan sayur yang tepat untuk mendapatkan manfaat optimal. Peserta yang hadir pada hari pertama sebanyak 25 orang.

Rangkaian kegiatan berupa:

- a. Pembukaan
- b. Demo masak
- c. Sesi diskusi
- d. Dokumentasi
- e. Penutup

Tujuan dilakukan demo masak adalah untuk memberikan contoh kepada ibu-ibu bahwa sayur tidak hanya dapat diolah menjadi masakan sayur seperti pada umumnya, namun juga dapat diolah

Pendampingan inisiasi kampung hijau melalui pemanfaatan tanaman pangan pada rumah tangga kelurahan Plaju Ulu Palembang

menjadi minuman seperti jus sayur. Jus sayur memberikan manfaat yang lebih optimal karena tidak melalui proses pemanasan. Selain itu, jus sayur dapat dikombinasikan dengan buah sehingga zat gizi dapat saling berinteraksi untuk meningkatkan manfaat dalam tubuh (van der Merwe, 2021). Fasilitator kegiatan ini adalah Arif Dwisetyo HP, S. Gz., M.P.H. yang merupakan ahli gizi Rumah Sakit Umum Pusat Dr. Mohammad Hoesin.

Ibu-ibu antusias mengikuti kegiatan demo masak, terlihat dari berbagai respon yang baik terhadap jus sayur yang diperagakan. Berdasarkan *feedback* yang didapat, ibu-ibu termotivasi untuk membuat jus sayur karena dapat memperkenalkan sayur secara positif kepada anggota keluarga terutama anak-anak yang masih enggan untuk mengkonsumsi sayur.



Gambar 5. Demo Masak Pengolahan Sayur

## SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi gizi dan makanan sehat pada anak diikuti oleh 25 ibu-ibu dan terbukti dapat meningkatkan pengetahuan ibu terkait manfaat dan porsi sayur dan buah. Selain itu, masyarakat sangat antusias mengikuti kegiatan pelatihan hidroponik yang diberikan, tercermin dari proses pelaksanaan mandirinya. Tanaman hidroponik yang diberikan kepada warga telah tumbuh subur dan telah beberapa kali dipanen warga untuk dikonsumsi sendiri bahkan dijual. Hal ini menunjukkan pendampingan inisiasi kampung hijau yang dilakukan secara komprehensif (dari metode penanaman hingga pengolahan produk) mampu memberikan sumbangsih kepada masyarakat dalam penyediaan bahan pangan yang sehat bagi anak dan seluruh anggota keluarga.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Sriwijaya yang telah memberi dukungan **financial** terhadap pengabdian ini dengan Anggaran DIPA Badan Layanan Umum Universitas Sriwijaya Tahun Anggaran 2023 SP DIPA-023.17.2.677515/2023, tanggal 10 Mei 2023 Sesuai dengan SK Rektor Nomor 0006/UN9/SK.LP2M.PM/2023 tanggal 20 Juni 2023.

## DAFTAR RUJUKAN

- Amelia, C. M., & Fayasari, A. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur Dan Buah Remaja Di Smp Negeri 238 Jakarta. *Jurnal Gizi Dan Pangan Soedirman*, 4(1), 94. <https://doi.org/10.20884/1.jgps.2020.4.1.2642>
- Arizona, R., Rahman, J., Farradina, S., Zaim, Z., & Titisari, P. (2022). Rekayasa Growth Light LED Berbasis Solar Cell untuk Percepatan Pertumbuhan Tanaman Hidroponik Pada Usaha "Sidomulyo Hidroponik." *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(3), 596–602. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i3.9184>
- Arodah, N. I., Nurcahyanti, L. M., Khasanah, A. U., Puspitasari, A., Anitasari, T., & Kusumaningrum, I. (2023). *Pencegahan Diabetes Mellitus Melalui Kampanye Konsumsi Buah*. 7, 1486–1490.
- GAIN. (2021). Konsep Emo-Demo.
- Gery, M. I., Larasati, F., & Hadi, M. S. (2020). Penerapan Program Dapur Hidup untuk Menanggulangi

Pendampingan inisiasi kampung hijau melalui pemanfaatan tanaman pangan pada rumah tangga kelurahan Plaju Ulu Palembang

- Dampak Ekonomi Pandemic Covid 19. *Prosiding Seminar Nasional ...*, 10. Retrieved from <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat/article/view/8051>
- Kemendes RI. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018. *Kementerian Kesehatan RI*, 1–582.
- Murtalaksana, A., Santoso, D., Rasni, R., B., A., & Jafar, R. (2023). Penerapan Teknologi Formulasi Nutrisi Esensial Hidroponik Di Kelompok Petani Hidroponik Smart Hidroponik Untuk Mendukung Ketahanan Pangan Di Kota Tarakan. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(1), 234. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i1.12426>
- Qibtiyah, M., Rosidati, C., & Siregar, M. H. (2021). Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 2(2), 51. <https://doi.org/10.52742/jgkp.v2i2.12760>
- Ramadhani, A. K., & Afifah, C. A. N. (2021). Faktor yang Berhubungan dengan Keragaman Konsumsi Sayuran dan Buah Remaja Di Wilayah Pesisir Kabupaten Gresik. *Gorontalo Journal Of Nutrition And ...*, 1(2), 50–63.
- Rm, A. P., Jonianto, Gunawan, M. H., Arifin, J., Assofhy, F. R., Septiani, N., ... M. Rachman, T. (2023). Sosialisasi Dan Penyuluhan Pemanfaatan Lahan Pekarangan Rumah Menjadi Pengembangan Budidaya Sayuran Sebagai Penyedia Gizi Sehat Keluarga Di Desa Kara Kecamatan Bolo Kabupaten Bima. *JURNAL PENGABDIAN RUANG HUKUM (JPRH)*, II, 20–24.
- Saputra, R. C., Nabila, S., Wadud, M., Sari, R., & Purnamasari, E. D. (2022). *Peningkatan Ekonomi Masyarakat Desa Lubuk Enau*. 6(September), 1447–1450.
- Sartika, M. D., Rukiyah, R., Andika, W. D., & Sumarni, S. (2022). Literature Review: Motivasi yang Diberikan Kepada Anak Dalam Mengonsumsi Sayuran. *Jurnal Pendidikan Anak*, 11(1), 30–39. <https://doi.org/10.21831/jpa.v11i1.45937>
- van der Merwe, M. (2021). Gut microbiome changes induced by a diet rich in fruits and vegetables. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 72(5), 665–669. <https://doi.org/10.1080/09637486.2020.1852537>
- Waluyo, M. R., Nurfajriah, Mariati, F. R. I., & Rohman, Q. A. H. H. (2021). Pemanfaatan Hidroponik Sebagai Sarana Pemanfaatan Lahan Terbatas Bagi Karang Taruna Desa Limo. *Ikraith-Abdimas*, 4(1), 61–64. Retrieved from <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/IKRAITH-ABDIMAS/article/download/881/669>
- World Health Organization. (2021). Fact Sheets Obesity and overweight.