



## "Sky's Favor" Is an Effort to Fulfill the Food Needs of The Elderly in Kroya Village "Pekenan Langit" Upaya Pemenuhan Kebutuhan Bahan Pangan Lansia Dusun Kroya

**Widani Darma Isasih<sup>\*1</sup>, Ika Putri Fitri Ajiani<sup>2</sup>, M. Thonthowi Jauhari<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Kesehatan Universitas Bumigora Mataram, Indonesia

E-mail: widani.darma@universitasbumigora.ac.id<sup>1</sup>, ika.putri@universitasbumigora.ac.id<sup>2</sup>,  
thonthowi\_jauhari@universitasbumigora.ac.id<sup>3</sup>

### **Abstract**

*The nutritional intake that enters an elderly person's body can affect his physical health condition. The basic concept of balanced nutrition emphasizes that to live and improve the quality of life, every person needs five groups of nutrients which can also be sourced from fruit and vegetables. However, the purchasing power and knowledge of the elderly in Kroya Hamlet regarding the importance of consuming fruit and vegetables is still low. The implementation of community service for the elderly is carried out in Kroya Hamlet through collaboration between universities and the Women's Reading Club Self-Help Organization through the "pekenan Langit" program which provides free food for the elderly, orphans and underprivileged residents in Kroya Hamlet. The stages carried out in this service are the preparation, implementation and evaluation stages. The preparation stage is carried out through situation analysis in coordination with policy makers or community leaders in Kroya. The implementation stage was carried out by distributing packaged food ingredients to a group of 73 elderly people. In the evaluation stage, it was found that the elderly were very enthusiastic about the target of community service through the Heavenly Orders program which was appropriate and the elderly's receptiveness to the food provided was also very good. The obstacle faced is that the variety of food ingredients provided is still not complete in accordance with balanced nutrition, especially protein food ingredients.*

**Keywords:** favor, Sky, Vegetables, Fruit, Food

### **Abstrak**

*Asupan zat gizi yang masuk dalam tubuh seorang lansia dapat mempengaruhi kondisi kesehatan fisiknya. Konsep dasar gizi seimbang menekankan bahwa untuk hidup dan meningkatkan kualitas hidup, setiap orang membutuhkan lima kelompok zat gizi yang dapat juga bersumber pada buah dan sayuran. Namun daya beli dan pengetahuan lansia di Dusun Kroya terkait pentingnya konsumsi buah dan sayur masih rendah. Pelaksanaan pengabdian pada masyarakat lansia dilakukan di Dusun Kroya dilakukan melalui kolaborasi antar perguruan tinggi dan Lembaga Swadaya Klub Baca Perempuan melalui program "pekenan langit" yang menyediakan bahan makanan gratis untuk lansia, yatim/piatu dan warga kurang mampu di dusun Kroya. Tahapan yang dilakukan pada pengabdian ini adalah tahapan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Tahap persiapan dilakukan melalui analisis situasi melalui koordinasi dengan pemangku kebijakan atau tokoh masyarakat dusun kroya. Tahap pelaksanaan dilakukan dengan cara melakukan pembagian bahan pangan yang telah dikemas kepada kelompok lansia yang ada di Dusun Kroya yang berjumlah 73orang. Tahap evaluasi ditemukan lansia sangat antusias sasaran pengabdian masyarakat melalui program pekenan langit sudah tepat dan daya terima lansia terhadap bahan pangan yang diberikan juga sangat baik. Kendala yang dihadapi adalah variasi bahan pangan yang disediakan masih belum lengkap sesuai dengan gizi seimbang khususnya pada bahan pangan protein.*

**Kata kunci:** Pekenan, Langit, Sayur, Buah, Pangan

### **1. PENDAHULUAN**

Kelompok masyarakat lanjut usia atau lansia adalah kelompok masyarakat dengan kondisi kesehatan yang cukup rentan terhadap berbagai penyakit dan trauma fisik (Kusumawardhani & Andanawarih, 2018). Lansia memerlukan perhatian khusus agar tetap dapat melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri(Kodri & Rahmayati, 2016). Populasi lansia terus meningkat dan menjadi fenomena yang serius bagi seluruh negara di dunia. Data World Health Organization (WHO)



mencatat bahwa pada tahun 2015 hingga 2050 diperkirakan jumlah populasi lansia akan meningkat sebesar 22% dibandingkan populasi lansia saat ini (Organization, 2019). Badan Pusat Statistik (BPS) memproyeksikan bahwa pada tahun 2045, Indonesia akan memiliki sekitar 63,31 juta penduduk lansia atau hampir mencapai 20 persen populasi. Bahkan, proyeksi PBB juga menyebutkan bahwa persentase lansia Indonesia akan mencapai 25 persen pada tahun 2050 atau sekitar 74 juta lansia(Indonesia, 2018).

Keberadaan lansia banyak terdapat dimasyarakat dengan situasi dan kondisi sangat beragam. Kondisi lansia dengan fisik bugar dan sehat merupakan suatu hal yang terus menerus diusahakan oleh pemerintah, sehingga para lansia tetap menjadi lansia yang mandiri(Amelia & Butar, 2022). Saat usia lanjut tubuh mengalami penurunan fungsi sehingga beberapa organ kurang dapat bekerja secara optimal(Pangaribuan & Berawi, 2016). Kondisi kesehatan fisik pada lansia sering kali mengalami berbagai penurunan akibat adanya penurunan metabolisme tubuh(Hidayat & Amir, 2021). Asupan zat gizi yang masuk dalam tubuh seorang lansia juga mempengaruhi kondisi kesehatan fisiknya(Febriana, 2018) (Novianty et al., 2022). Beberapa kelompok lansia sudah tidak dapat mengonsumsi produk makanan dengan kandungan gula dan lemak yang tinggi karena dapat menjadi salah satu penyebab terjadinya penyakit diabetes dan stroke(Luthfianto et al., 2019) (Nugroho et al., 2019). konsumsi produk makanan dengan gizi seimbang harus senantiasa diterapkan oleh lansia agar lansia tetap hidup dengan sehat(Anna et al., 2017). (Awaru, 2021)

Konsep dasar gizi seimbang menekankan bahwa untuk hidup dan meningkatkan kualitas hidup, setiap orang membutuhkan lima kelompok zat gizi yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan juga tidak kekurangan. Termasuk konsumsi sayur sebagai sumber vitamin dan mineral yang berasal dari bagian tanaman, daun, bunga, batang, umbi atau buah. konsumsi sayur sesuai kebutuhan dapat mengurangi hipertensi, PJK dan stroke, kanker, penambahan berat badan, serta Alzheimer. Secara umum, anjuran konsumsi buah dan sayuran harian menurut WHO, (2003) lebih dari 400 gram/orang per hari atau sekitar 150 kg/orang per tahun. Berdasarkan Pedoman umum gizi seimbang (PUGS), anjuran konsumsi buah sebanyak 2-3 porsi setara dengan 150 gram, dan konsumsi sayuran sebanyak 3-4 porsi setara dengan 250 gram per hari.

Peningkatan kesehatan masyarakat bagi masyarakat lansia di dusun kroya belum sepenuhnya dilaksanakan secara rutin hal ini disebabkan karena belum ada pemantauan dan pelayanan secara rutin pemeriksaan kesehatan pada lansia, kurangnya kesadaran lansia akan pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin serta konsumsi sayuran dan gizi seimbang secara teratur. Hal ini disebabkan karena daya beli lansia di dusun Kroya yang masih rendah, serta pengetahuan akan pentingnya konsumsi buah dan sayuran yang masih rendah. Untuk itu diperlukan upaya penguatan bahan pangan pada skala keluarga pada lansia di dusun Kroya. upaya pemenuhan kebutuhan bahan pangan lansia dusun kroya salah satunya dapat dilakukan dengan kolaborasi antar perguruan tinggi dan Lembaga Swadaya Masyarakat yang ada di Lombok Utara salah satunya adalah Klub Baca Perempuan melalui program "pekenan langit" yang menyediakan bahan makanan gratis untuk lansia, yatim/piatu dan warga kurang mampu di dusun Kroya

## 2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan pengabdian pada masyarakat lansia dilakukan di Dusun Kroya desa sama guna Kecamatan Tanjung Kabupaten Lombok Utara sebagai upaya pemenuhan kebutuhan bahan pangan lansia dusun kroya melalui kolaborasi antar perguruan tinggi dan Lembaga Swadaya Klub Baca Perempuan melalui program "pekenan langit" yang menyediakan bahan makanan gratis untuk lansia, yatim/piatu dan warga kurang mampu di dusun Kroya.

Tahapan yang dilakukan pada pengabdian ini adalah tahapan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Tahap persiapan dilakukan melalui analisis situasi melalui koordinasi dengan pemangku kebijakan atau tokoh masyarakat dusun kroya. Tahap pelaksanaan dilakukan dengan cara



melakukan pembagian bahan pangan yang telah dikemas kepada kelompok lansia yang ada di Dusun Kroya yang berjumlah 73orang. Tahap evaluasi dilakukan dengan cara melakukan penilaian terhadap antusiasme masyarakat lansia terhadap pengabdian masyarakat, ketepatan sasaran serta daya trima lansia terhadap bahan pangan yang diberikan

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dalam beberapa tahapan. Adapun hasil dari kegiatan yang telah dilaksanakan adalah sebagai berikut:

**A. Tahap persiapan upaya pemenuhan kebutuhan bahan pangan lansia dusun kroya melalui "pekenan langit"**

Kegiatan pertama yang dilakukan oleh tim pengabdi pada tahap persiapan adalah melakukan analisis situasi melalui koordinasi dengan pemangku kebijakan atau tokoh masyarakat dusun kroya melalui wawancara dan observasi topik kajian yang berkaitan dengan:

Kondisi masyarakat lansia di Dusun Kroya, proyeksi kebutuhan bahan pangan dengan jumlah sasaran, perincian jenis bahan pangan sesuai dengan gizi seimbang lansia, penyediaan bahan pangan sesuai dengan yang telah direncanakan, dan pengemasan bahan pangan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan tokoh ditemukan bahwa jumlah masyarakat lansia di dusun kroya sebanyak 73 orang yang sebagian besar secara fisik memiliki kondisi kesehatan yang baik. Lingkungan sekitar rumah lansia berada di area pemukiman dengan lokasi sekitar desa banyak persawahan. Pekarangan lingkungan rumah belum dimanfaatkan secara optimal untuk ditanami berbagai tanaman sayuran dan obat-obatan. Rumah lansia dekat dengan area warung dan sekolah namun agak jauh dengan pasar.

Pekarangan rumah warga memiliki potensi sebagai kebun pribadi yang dapat ditanami beberapa jenis sayuran dan tanaman obat. Adanya beberapa jenis sayuran yang ditanam di sekitar pekarangan warga dapat membantu warga dalam pemenuhan konsumsi serat harian (Mulyani et al., 2016).



**Gambar 1.** situasi lingkungan warga lansia dusun Kroya.

Hasil wawancara pada lansia dusun kroya khususnya dalam mengonsumsi makanan sehari-hari sangat berpengaruh terhadap kesehatan. Menu makanan yang disajikan sebagian besar merupakan menu olehan sendiri. Bahan-bahan olahannya berasal dari tanaman yang diperoleh di tanah pekarangan serta pasar. Sajian menu biasanya adalah sayuran hijau, tahu, tempe, ikan pindang, kadang-kadang suber protein seperti telur, daging ayam atau daging sapi, serta buah (biasanya pisang, pepaya serta beberapa buah lainnya). Masyarakat tidak memahami komposisi pangan seimbang yang sesuai dengan standar kesehatan. Panduan pola konsumsi yang sudah ditetapkan oleh kemenkes tidak lagi menggunakan 4 sehat 5 sempurna,

namun menggunakan pedoman gizi seimbang. Gizi seimbang yang dimaksud adalah adanya kecukupan sejumlah zat gizi yang masuk dalam tubuh seseorang disesuaikan dengan AKG (Angka Kecukupan Gizi), beban kerja dan jenis aktifitas yang dilakukan(Agnesia, 2020) (Awaru, 2021). Masyarakat sering kali melupakan sejumlah kebutuhan protein dan serat dalam konsumsi harian sehingga dapat mengganggu kesehatan khususnya lansia.

Pada tahap persiapan, tim juga melakukan analisis kebutuhan jenis dan jumlah serta kualitas bahan pangan yang akan dibagikan pada lansia di dusun kroya. Adapun jenis sayuran yang dipersiapkan adalah aneka sayur sop, aneka sayur lodeh, aneka sayur asam, terong, labu siam, wortel, labu waluh, jeruk, apel, minyak goreng, beras, daging ayam, kol, buncis, kacang panjang, sawi, bayam, kembang kol, dan brokoli. Bahan-bahan pangan tersebut kemudian dikemas menggunakan plastik mika.



**Gambar 2.** Proses pengemasan bahan pangan oleh tim dan anggota Klub Baca Perempuan

#### B. Tahap pelaksanaan pembagian bahan pangan kepada lansia dusun Kroya melalui "pekenan langit"

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan cara melakukan pembagian bahan pangan yang telah dikemas kepada kelompok lansia yang ada di Dusun Kroya yang berjumlah 73orang. Tahap pembagian dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat dan Klub baca Perempuan melalui program "pekenan langit" yang menyediakan bahan makanan gratis untuk lansia di dusun Kroya. sayur dengan beraneka jenis dan warna dapat saling melengkapi kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh kita. Disamping itu, salah satu bahan pangan yang banyak mengandung serat terdapat pada buah dan sayur. Salah satu masalah yang berkaitan dengan perilaku makan adalah kurangnya komsumsi buah dan sayur. Apabila terjadi kekurangan dalam mengonsumsi buah dan sayur akan menyebabkan tubuh kekurangan nutrisi seperti vitamin, mineral, serat dan tidak seimbangnya asam basa tubuh, sehingga dapat mengakibatkan timbulnya berbagai penyaki. Apabila tubuh kekurangan asupan buah dan sayur tubuh akan mengalami berbagai macam dampak yaitu menurunnya imunitas/ kekebalan tubuh seperti mudah terserangnya penyakit. Dampak lain disebutkan dalam laporan WHO ditemukan bahwa sebanyak 31% penyakit jantung dan 11% penyakit stroke di seluruh dunia disebabkan oleh kurangnya asupan buah dan sayur di dalam tubuh.

Sayuran-sayuran dan buah-buahan merupakan salah satu kelompok pangan dalam penggolongan FAO, yang dikenal dengan Desirable Dietary Pattern1 (Pola Pangan Harapan/PPH) (Kusumawardani & Andanawarih, 2018). Kelompok bahan pangan ini berfungsi sebagai sumber vitamin dan mineral, sehingga kekurangan konsumsinya berpengaruh negatif terhadap kondisi gizi. Oleh karena itu, konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan bersama-sama dengan kelompok pangan lainnya dapat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan pada umumnya.

Jenis sayuran yang dikonsumsi relative bervariasi, namun beberapa sayuran tertentu lebih sering dikonsumsi, terutama karena lebih banyak tersedia di sekitar lokasi tempat tinggal. Di



dusun kroya, lansia lebih sering mengkonsumsi daun kelor, daun katuk, daun singkong, kangkung dan terong karena merupakan tanaman yang ada di pekarangan rumah. Variasi jenis sayur-sayuran yang dimasak lebih didasarkan pada pertimbangan "murah atau gratis", daripada nilai gizi yang terkandung di dalamnya. Berbeda dengan sayur-sayuran, konsumsi buah-buahan pada lansia dusun kroya, hanya terbatas pada musimnya. Artinya, lansia hanya mengkonsumsinya pada musim buah-buahan tertentu, sedangkan pada waktu lain kebanyakan lansia sangat jarang mengkonsumsi buah-buahan. Buah-buahan yang paling sering dan banyak dikonsumsi adalah hasil tanaman sendiri, seperti pisang, papaya dan manga. Khusus untuk buah-buahan yang diperoleh dengan cara membeli, jenis pangan tersebut hanya dikonsumsi jika lansia mempunyai kelebihan uang dan yang biasanya dibeli adalah buah-buahan yang berharga murah, seperti penuturan salah lansia yang diwawancara mengatakan. "Buah ya kalau ada uang ya beli, tapi lebih sering nggak ada uang, jadi tunggu dikasih sama orang atau petik punya sendiri"



**Gambar 3.** Pembagian bahan pangan kepada lansia dusun Kroya melalui "pekenan langit"

#### C. Tahap evaluasi pembagian bahan pangan kepada lansia dusun Kroya melalui "pekenan langit"

Pada tahap evaluasi dilakukan dengan cara menilai antusiasme masyarakat lansia terhadap pengabdian masyarakat. Hasil yang ditemukan bahwa lansia sangat antusias dengan program pekenan langit, hal ini dibuktikan dengan jumlah lansia yang dating sesuai dengan jumlah yang direncanakan yakni 73 orang lansia sehingga dapat disimpulkan bahwa sasaran pengabdian masyarakat melalui program pekenan langit sudah tepat dan daya terima lansia terhadap bahan pangan yang diberikan juga sangat baik.

Hasil wawancara dengan salah seorang lansia mengatakan bahwa lansia sangat senang dan bersyukur dengan program pekenan langit ini karena bisa mendapatkan bahan pangan secara lengkap dan dengan jumlah yang lumayan banyak sehingga kebutuhan bahan pangan dapat terpenuhi. Selain itu lansia juga merasa senang karena variasi bahan pangan khususnya sayuran yang cukup beragam, mengingat kemampuan membeli lansia yang dapat dikatakan masih rendah karena faktor ekonomi. Konsumsi sayur-sayuran berkisar 95 kkal/hari dari yang dianjurkan yaitu 120/kkal/hari. Konsumsi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya kemampuan ekonomi, ketersediaan dan pengetahuan tentang manfaat mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang sangat berpengaruh terhadap pola dan perilaku konsumsi (Raharto et al., 2008).

#### D. Kendala yang dihadapi

Kendala yang dihadapi pada kegiatan pengabdian masyarakat melalui program pekenan langit sebagai upaya pemenuhan kebutuhan bahan pangan lansia dusun kroya adalah variasi



bahan pangan yang masih belum lengkap sesuai dengan gizi seimbang khususnya pada bahan pangan protein. Pemenuhan gizi seimbang sangat penting untuk menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas. Konsep dasar gizi seimbang menekankan bahwa untuk hidup dan meningkatkan kualitas hidup, setiap orang membutuhkan lima kelompok zat gizi yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan juga tidak kekurangan. Untuk memenuhi kebutuhan tersebut, bahan makanan dikelompokkan dalam tiga kelompok yaitu 1) sumber zat tenaga: padi-padian, umbi-umbian dan tepung-tepungan, yang digambarkan di dasar kerucut; 2) sumber zat pengatur: sayur-sayuran dan buah-buahan yang digambarkan di bagian tengah kerucut; dan 3) sumber zat pembangun: kacang-kacangan, makanan hewani dan basil olahannya.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa Tahapan yang dilakukan pada pengabdian ini adalah tahapan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi:

1. upaya pemenuhan kebutuhan bahan pangan lansia dusun kroya melalui "pekenan langit" Pada tahap persiapan dilakukan koordinasi dengan pemangku kebijakan atau tokoh masyarakat untuk analisis situasi lansia di dusun kroya
2. upaya pemenuhan kebutuhan bahan pangan lansia dusun kroya melalui "pekenan langit" pada tahap pelaksanaan dilakukan dengan cara melakukan pembagian bahan pangan yang telah dikemas kepada kelompok lansia yang ada di Dusun Kroya yang berjumlah 73orang.
3. upaya pemenuhan kebutuhan bahan pangan lansia dusun kroya melalui "pekenan langit" pada tahap evaluasi ditemukan lansia sangat antusias sasaran pengabdian masyarakat melalui program pekenan langit sudah tepat dan daya terima lansia terhadap bahan pangan yang diberikan juga sangat baik.
4. Kendala yang dihadapi pada kegiatan pengabdian masyarakat melalui program pekenan langit sebagai upaya pemenuhan kebutuhan bahan pangan lansia dusun kroya adalah variasi bahan pangan yang disediakan masih belum lengkap sesuai dengan gizi seimbang khususnya pada bahan pangan protein.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kelub baca perempuan khusunya ibu Nursida Syam yang telah memberi dukungan **financial** terhadap pengabdian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agnesia, D. (2020). Peran pendidikan gizi dalam meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang pada remaja di SMA YASMU Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. *Academics In Action Journal of Community Empowerment*, 1(2), 64–76.
- Amelia, I., & Butar, H. F. B. (2022). Strategi Peningkatan Pelayanan Kesehatan Narapidana Lanjut Usia (Studi di Lapas Kelas IIa Curup). *Jurnal Aplikasi Dan Inovasi Ipteks SOLIDITAS*, 5(2), 193–201.
- Anna, A. N., Chusniyatun, C., & Rudiyanto, R. (2017). Kegiatan Penyuluhan Gizi Lansia di Posyandu Aisyiah, Mawar Biru, dan Anggrek Berseri Kelurahan Serengan. *URECOL*, 103–112.
- Awaru, A. F. T. (2021). Edukasi Kesehatan pada Lansia untuk Menjaga Kesehatan dan Gizi di Masa Pandemi. *Piramida: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 18–22.
- Febriana, D. (2018). Status Kesehatan Dan Evaluasi Asupan Nutrisi Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 3(1).
- Hidayat, R., & Amir, H. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur pada Lanjut



- Usia. *An Idea Health Journal*, 1(01), 21–25.
- Indonesia, S. (2018). Badan pusat statistik. *BPS-Statistics Indonesia*.
- Kodri, K., & Rahmayati, E. (2016). Faktor yang berhubungan dengan kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 12(1), 81–89.
- Kusumawardani, D., & Andanawarih, P. (2018). Peran posyandu lansia terhadap kesehatan lansia di perumahan bina griya indah kota pekalongan. *Siklus: Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 7(1).
- Luthfianto, D., Noviyanti, R. D., & Kurniawati, I. (2019). Gambaran Kadar Gula Darah Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Gambirsari Surakarta. *Prosiding University Research Colloquium*, 585–589.
- Novianty, K., Syarah, E. S., & Angela, S. (2022). Pengetahuan Terhadap Gizi Pada Lansia. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan*, 1(02), 75–82.
- Nugroho, K. P. A., Kurniasari, R. R. M. D., & Noviani, T. (2019). Gambaran pola makan sebagai penyebab kejadian penyakit tidak menular (diabetes mellitus, obesitas, dan hipertensi) di wilayah kerja puskesmas cebongan, kota salatiga. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 15–23.
- Organization, W. H. (2019). *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world*. World Health Organization.
- Pangaribuan, B. B. P., & Berawi, K. (2016). Pengaruh senam jantung, yoga, senam lansia, dan senam aerobik dalam penurunan tekanan darah pada lanjut usia. *Jurnal Majority*, 5(4), 33–38.
- Raharto, A., Noveria, M., & Fitranita, N. F. N. (2008). Konsumsi sayur dan buah di masyarakat dalam konteks pemenuhan gizi seimbang. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 3(2), 97–119.