

UPAYA PENINGKATAN KONSUMSI JUS SAYUR DAN BUAH MELALUI KAMPANYE
DOOR TO DOOR OLEH MAHASISWA KULIAH KERJA NYATA DI PERUMAHAN
PRIMA HARAPAN REGENCY BEKASI

Nursiswati^{1*}, Rizka Adinda², Shabira Fairuz Hasna³, Ooh Hodijah⁴, Santi
Rukminita Anggraeni⁵, Deasy Silvy Sari⁶

¹⁻⁶ Universitas Padjadjaran

Disubmit: 27 Agustus 2022 Diterima: 15 September 2022 Diterbitkan: 01 Desember 2022
DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i12.7633>

ABSTRAK

Tingkat konsumsi sayur di kalangan masyarakat Indonesia masih tergolong rendah dan tidak mengalami peningkatan selama pandemi meskipun masyarakat menyadari pentingnya mengonsumsi sayuran bagi kesehatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk edukasi gaya hidup sehat yang dapat mencegah diri dari terserang penyakit kronis melalui kampanye "Selangkah Menuju Hidup Sehat dengan Jus Sayur". Pelaksanaan kegiatan dilakukan terintegrasi dengan program kuliah kerja nyata (KKN) yang merupakan salah satu mata kuliah wajib mahasiswa Universitas Padjadjaran. Sasaran yang dijadikan sebagai target adalah masyarakat RW IX, perumahan Prima Harapan Regency, Bekasi. Metode pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi tiga tahap utama, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap tindak lanjut. Tahap persiapan mencakup perancangan kegiatan, tahap pelaksanaan mencakup penyebaran kuesioner pra lapangan dan kampanye *door to door*, tahap tindak lanjut mencakup evaluasi kegiatan. Waktu pelaksanaan kegiatan adalah antara 7 Januari hingga 7 Februari 2022. Evaluasi kegiatan menunjukkan bahwa kegiatan kampanye berhasil dalam menjalankan programnya dengan terlaksananya edukasi *healthy veggie juice* kepada warga dalam upaya penerapan gaya hidup sehat. Seluruh warga yang menjadi target kampanye *door to door* menyambut baik tester jus sayur yang diberikan dan memberikan feedback yang positif terhadap rasa aneka jus tersebut.

Kata Kunci: Kampanye, Jus Sayur, Penyakit Kronis, Gaya Hidup Sehat

ABSTRACT

The level of vegetable consumption among Indonesians is still relatively low and has not increased during the pandemic even though people are aware of the importance of consuming vegetables for health. This community service activity aims to educate healthy lifestyles that can prevent themselves from developing chronic diseases through the "Healthy Life with Vegetable Juices" campaign. The implementation of the activity was carried out in an integrated manner with the subject of field work experience which is one of the compulsory subjects for Padjadjaran University students. The subject was the people living in the community, housing area Prima Harapan Regency, in Bekasi city. The method of implementing the activities is divided into three main stages, namely the preparation stage, the implementation stage, and the follow-up stage. The preparation stage includes the design of activities, the implementation stage includes the distribution of pre-field questionnaires and

door-to-door campaigns, the follow-up stage includes the evaluation of activities. The implementation time of the activity is between 7 January to 7 February 2022. The evaluation of the activity shows that the campaign activities have succeeded in carrying out the program by implementing healthy veggie juice education to residents in an effort to implement a healthy lifestyle. All people living in community who became the target of the door-to-door campaign welcomed the vegetable juice tester provided and gave positive feedback on the taste of the various juices.

Keywords: Campaign, Vegetable Juice, Chronic Disease, Healthy Lifestyle

1. PENDAHULUAN

Tingkat konsumsi sayur di kalangan masyarakat Indonesia masih tergolong rendah dan tidak mengalami peningkatan selama pandemi meskipun masyarakat menyadari pentingnya mengonsumsi sayuran bagi kesehatan (Supriyanto, 2021). Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Badan Pusat Statistik mengenai rendahnya angka pengeluaran beli sayur di masyarakat. Susenas (2019) dari Badan Pusat Statistik melaporkan bahwa secara nasional pengeluaran gabungan buah dan sayur sebesar Rp 65.342. Dibandingkan dengan pengeluaran makanan secara total pengeluaran untuk buah dan sayur hanya sebesar 11,41%.

Buah dan sayur merupakan asupan utama dari serat, mikronutrien seperti vitamin, mineral dan beberapa enzim yang dapat membantu pencernaan (Priherdityo, 2016). Pola makan yang tidak sehat atau kurangnya mengonsumsi sayur dan buah dapat menyebabkan terjadinya obesitas, gizi lebih, serta meningkatkan radikal bebas yang akhirnya mengakibatkan pola penyakit dari infeksi ke penyakit kronis non infeksi hingga memicu munculnya penyakit degeneratif.

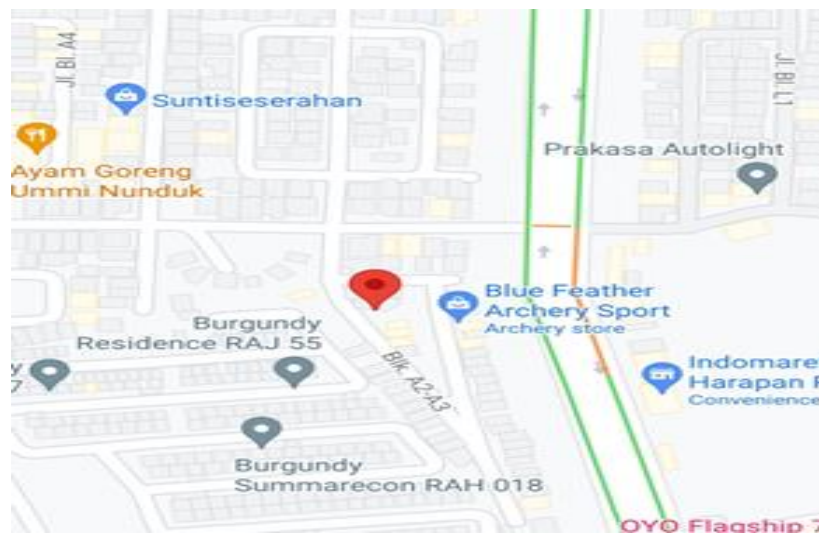
Mengonsumsi buah dan sayur merupakan bentuk pemenuhan gizi seimbang. Dalam penerapannya, konsumsi buah dan sayur dapat dilakukan dengan cara berbeda-beda mulai dari dikonsumsi secara langsung, ditumis, dikukus, direbus dan dipanggang. Akan tetapi, Sutomo & Kurnia (2016) mengungkapkan bahwa sebagian besar makanan sumber antioksidan, yaitu baik buah dan sayur, sebaiknya dikonsumsi dalam keadaan mentah guna dapat menjaga keefektifan manfaatnya untuk mencegah perkembangan radikal bebas di dalam tubuh dan memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak. Salah satu upaya yang dapat dilakukan masyarakat untuk mengonsumsi sayur secara mentah adalah dengan menjadikannya jus. Menurut Zheng et al. (2017) dalam penelitiannya melaporkan efek sayur dan buah dalam bentuk jus meliputi efek antioksidan, perbaikan fungsi kardiovaskuler dengan menurunkan kadar tekanan darah, menghambat agregasi platelet dan efek anti inflamasi. Untuk mengurangi rasa pahit dan getir yang berasal dari sayuran, dapat dibuat kombinasi antara sayur dan buah sehingga rasa jus yang dibuat akan lebih dapat diterima. Kegiatan pengabdian masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk edukasi gaya hidup sehat yang dapat mencegah diri dari terserang penyakit kronis melalui kampanye "Selangkah Menuju Hidup Sehat dengan Jus Sayur".

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Rendahnya angka konsumsi buah dan sayur di masyarakat disebabkan oleh perilaku dan perubahan gaya hidup dalam era globalisasi. Dalam era globalisasi, hampir semua orang mengalami perubahan pola makan. Kemajuan teknologi pengolahan pangan, merebaknya minimarket dan supermarket, munculnya beragam produk pangan, kemajuan ekonomi dan dampak globalisasi mendorong perubahan pola makan yang tidak sehat (Suirakoka, 2012).

Masyarakat akan cenderung memilih untuk mengonsumsi makanan siap saji yang tidak memiliki gizi seimbang seperti kandungan gula dan garam yang tinggi, rendah serat dan menggunakan bahan pengawet. Anak-anak merupakan kelompok usia yang membutuhkan cukup asupan sayur dan buah untuk mengoptimalkan tumbuh-kembang dan meningkatkan daya imunitas tubuh. Pemberian sayur dan buah dalam bentuk penyajian konvensional menu makanan sering mendapatkan respon rendah dari anak-anak dibandingkan dalam bentuk kapsul atau sirup suplemen.

Anak-anak maupun orang dewasa umumnya menggemari jus buah karena rasa dan penampilan yang lebih atraktif dibandingkan buah atau sayur potong. Apakah kombinasi jus buah dan sayur juga dapat menjadi alternatif cara penyajian yang dapat meningkatkan kesadaran pentingnya konsumsi sayur?

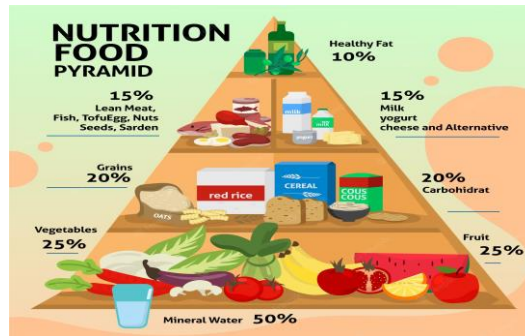


Gambar 1. Peta lokasi kegiatan

3. KAJIAN PUSTAKA

Cara hidup sehat (*healthy lifestyle*) adalah cara hidup yang menurunkan risiko sakit parah atau meninggal lebih awal. Cara hidup ini, meliputi (World Health Organization, 1999):

- kehidupan yang sehat, misalnya; tidak merokok, tidak mengonsumsi obat-obatan terlarang dan alkohol.
- Aktivitas fisik yang ditujukan untuk melatih stamina (*stamina*), kekuatan (*strength*), dan kekenyalan/daya tahan (*suppleness*)
- Pola makan sehat (*healthy eating*). Komposisi makanan yang sehat dapat dilihat dalam piramida makanan berikut:



Gambar 2. Piramida Makanan Bernutrisi

Sumber: <https://www.freepik.com/vectors/nutrition-pyramid>

Faktor-faktor yang harus diperhatikan dalam gaya hidup sehat (*healthy lifestyle index*), yaitu:

Tabel 1. *Health Lifestyle Index*

Faktor	Resiko Menengah	Resiko Tinggi
Berat Badan	BMI 23-27.4	BMI \geq 27.5 atau $<$ 18.5
Aktivitas fisik	90-149 menit aktivitas sedang atau 45-74 menit aktivitas berat per minggu	$<$ 90 menit aktivitas sedang atau $<$ 45 menit aktivitas berat per minggu
Nutrisi	Makan 1-3 porsi buah dan/atau sayuran per hari	Tidak makan buah-buahan dan/atau sayuran setiap hari
Konsumsi alkohol	Tidak	Melebihi asupan alkohol yang direkomendasikan. untuk jenis kelamin: Pria 18+ tahun: lebih dari 4 minuman beralkohol standar (satu minuman sama dengan 2/3 kaleng (220ml) bir, 1 gelas (100ml) anggur, atau 1 gelas (30ml) minuman keras). Wanita 18+ tahun: lebih dari 3 minuman beralkohol standar per sesi
Merokok	Tidak	Perokok
Kebiasaan tidur	Tidak	$<$ 6 jam tidur atau $>$ 8 jam tidur di sebagian besar malam
Depresi	Dalam dua minggu terakhir, merasa tertekan beberapa waktu	Dalam dua minggu terakhir, merasa tertekan sepanjang atau sebagian besar waktu

Stress	Tidak ada yang setuju atau tidak setuju dengan kemampuan mengatasi stres hampir sepanjang waktu	Sangat tidak setuju atau tidak setuju dengan kemampuan mengatasi stres hampir sepanjang waktu
Daya dukung	Tidak ada yang setuju atau tidak setuju dengan dukungan kuat dari keluarga dan teman	Sangat tidak setuju atau tidak setuju dengan dukungan yang kuat dari keluarga dan teman
Cek medis preventif	Melakukan lebih dari 50%, tetapi kurang dari 100% tes skrining yang direkomendasikan pada frekuensi yang direkomendasikan untuk usia dan jenis kelamin seseorang	Melakukan kurang dari 50% dari tes skrining yang direkomendasikan pada frekuensi yang direkomendasikan untuk usia dan jenis kelamin seseorang

Sumber: (Sloan, 2012)

Faktor-faktor dari gaya hidup sehat di atas, erat kaitannya juga dengan sistem kekebalan/imunitas tubuh. Sedikitnya, terdapat delapan tips yang dapat dilakukan untuk mendukung system imunitas tubuh yang sehat, yakni (Hu et al., 2020):

- 1) Tidak merokok atau berhenti merokok bagi para perokok
- 2) Batasi konsumsi alkohol dan lebih baik jika tidak mengonsumsi sama sekali
- 3) Upayakan tidur 7-9 jam setiap malam
- 4) Upayakan untuk mengelola stress, meski hal ini lebih mudah dikatakan dibandingkan saat melakukannya
- 5) Makan makanan sehat dan lakukan diet seimbang
- 6) Jika tidak sedang melakukan diet seimbang, pertimbangkan untuk mengonsumsi multivitamin
- 7) Lakukan Latihan fisik berupa olahraga ringan namun rutin dilakukan
- 8) Rajin mencuci tangan dan menjaga kebersihan tangan

Pola makan merupakan salah satu hal yang penting dalam gaya hidup sehat. Salah satu pendekatan yang dikembangkan untuk mengubah perilaku seseorang dalam pola makan adalah *mindful eating* (ME). ME adalah pendekatan yang fokus pada pengalaman makan, sensasi yang berhubungan dengan tubuh, pikiran dan perasaan tentang makanan, dengan kesadaran tinggi dan tanpa penilaian. Dalam hal ini, seseorang memilih sesuatu untuk dimakan dengan penuh kesadaran mengenai apa yang dimakan, manfaatnya, dan juga pengalaman rasa: *what to eat, why we eat what we eat,*

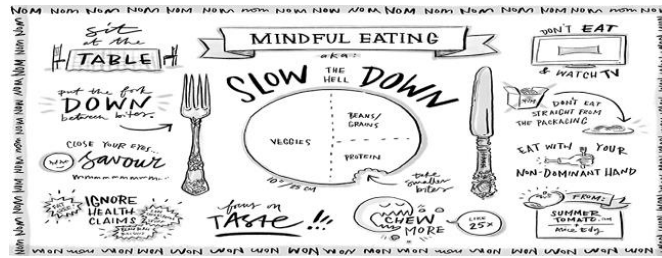
how much to eat, and how to eat. Beberapa hal yang dilakukan dalam ME, meliputi (Hu et al., 2020):

- mempertimbangkan spektrum makanan yang lebih luas: dari mana makanan itu berasal, bagaimana makanan itu disiapkan, dan siapa yang menyiapkannya
- memperhatikan isyarat internal dan eksternal yang memengaruhi seberapa banyak kita makan
- memperhatikan penampilan, rasa, bau, dan rasa makanan

- mengakui bagaimana perasaan tubuh setelah makan
- mengungkapkan rasa terima kasih atas makanannya
- dapat melakukan pernapasan dalam atau meditasi sebelum atau sesudah makan
- mempertimbangkan bagaimana pilihan makanan kita mempengaruhi lingkungan lokal dan global kita.

Strategi melakukan *mindful eating* adalah (North Carolina Public Health, 2020):

- a) Jadikan makan sebagai acara eksklusif. Saat makan, hanya makan. Usahakan untuk tidak melakukan hal lain seperti menggunakan HP.
- b) Perhatikan tingkat stress. Kadang, seseorang saat stress makan makanan ringan (nyemil) tanpa memperhatikan komposisi makanan yang dimakan. Meski enak, makanan ringan kurang baik bagi Kesehatan. Atau, ada juga ketika stress seseorang kadang tidak mau makan sama sekali.
- c) Hargai makanan. Makanan adalah hadiah. Pikirkan, bagaimana proses sebuah makanan mulai dari ia ditanam hingga hadir di piring. Nasi yang dimakan, misalnya, diperoleh dari hasil kerja keras banyak orang. Ada petani yang menanam beras mulai dari biji hingga dipanen yang membutuhkan waktu berbulan-bulan. Ada penjual yang mendistribusikan padi dari petani hingga dibeli oleh seseorang. Ada juga orang yang memasaknya, mulai dari mencuci beras, menanakannya, hingga menjadi nasi. Satu jenis makanan seperti nasi tadi, melibatkan banyak orang dalam prosesnya. Sehingga, mensyukuri makanan sebagai sebuah hasil kerja keras dari banyak orang diharapkan akan membuat seseorang lebih menghargai makanan, memakannya hingga habis dan tidak membuang-buang makanan begitu saja.
- d) Makan Perlahan. Mengunyah makanan dengan baik sangat membantu organ-organ pencernaan tubuh dalam mengolah makanan, sehingga masalah pencernaan, seperti lambung, dapat berkurang.
- e) Perhatikan rasa, tekstur, dan aroma makanan.
- f) Perhatikan porsi untuk menikmati kualitas, bukan kuantitas. Semakin banyak makanan disajikan, kita cenderung makan lebih banyak.
- g) Perhatikan seberapa lapar Anda. Kita mungkin tergiur dengan melihat tampilan makanan yang disajikan atau wangi makanan yang menggoda, namun apakah kita benar-benar lapar atau hanya tergoda dengan tampilan dan aroma makanan saja.
- h) Makanlah sebelum kondisi terlalu lapar. Hal ini akan menjaga untuk makan dengan porsi berlebih untuk memenuhi rasa lapar saja. Buatlah jam makan sendiri dan disiplin dengan jam makan tersebut.
- i) Perhatikan protein Anda. Lebih baik memenuhi kebutuhan protein dari protein nabati.
- j) Perhatikan asupan kalori setiap harinya dari makanan dan minuman yang dikonsumsi.
- k) Tentukan apakah makanan itu layak kalori
- l) Makan satu gigitan (*one-bite*), kunyah dan habiskan dengan baik.



Gambar 1. Mindful Eating Placemat

Sumber: (Rose, 2016)

Konsumsi jus buah dan sayur banyak memberikan manfaat pada individu dengan atau tanpa penyakit kronis seperti diabetes melitus (DM). Penelitian pada subjek DM yang diberikan konsumsi 50mL jus wortel segar (*freshly prepared raw carrot*) dengan kandungan 2400µg *B-carotene* per hari selama 6 minggu secara signifikan menurunkan berat badan ($P=.014$), memungkinkan menurunkan persentase lemak tubuh ($P=.029$) (Mahesh et al., 2021). Adapun penelitian di Saudi Arabia, menunjukkan pada Wanita, intake jus segar 1 sampai 4 porsi per minggu dan 5 porsi atau lebih berhubungan signifikan dengan kadar gula darah normal dibandingkan dengan yang tidak mengkonsumsi jus segar (Jambi et al., 2020). Untuk itu pengukuran food intake menjadi sangat penting termasuk intake buah dan sayur pada diet sehari-hari pada individu dewasa dan lansia untuk mencegah penyakit dan mempertahankan Kesehatan tubuh (Fernandes et al., 2018).

4. METODE

Kegiatan PKM ini menggunakan metode kampanye *door-to-door* untuk edukasi masyarakat. Kunci dari kampanye *door-to-door* adalah kontak atau hubungan personal sebagai bentuk komunikasi klasik, yakni komunikasi langsung (*face-to-face*). Interaksi langsung seperti ini akan mudah diingat dibandingkan komunikasi melalui media, seperti membaca brosur, leaflet, dan sejenisnya. Bagi generasi sepuh, kontak personal yang membekas adalah bertemu secara langsung. Sementara untuk generasi muda, kontak personal bisa lebih beragam seperti melalui media sosial (misal: facebook, twitter, IG, dan sejenisnya) (Keschmann, 2013).

Media edukasi yang dipergunakan berupa booklet berisi materi seputar manfaat sayur terhadap kesehatan, contoh-contoh jus sayur yang dapat diterapkan, dan cara pembuatannya, serta pemberian dua varian jus sayur yang telah dikombinasi dengan buah, yaitu jus wortel-nanas dan jus pakcoy-nanas.



Gambar 2. Booklet Kegiatan

Waktu kegiatan adalah 7 Januari 2022 hingga tanggal 7 Februari 2022 berlokasi di RW IX, perumahan Prima Harapan Regency, Kota Bekasi. Kegiatan PKM terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan, dan tindak lanjut yang diintegrasikan dengan pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata, Mahasiswa Universitas Padjadjaran.

Tahap persiapan adalah perizinan dan melakukan asesmen awal untuk mengetahui mendapatkan informasi sosial masyarakat target. Hasil asesmen kemudian diolah dan dijadikan landasan dalam memilih kelompok sasaran, menyusun materi dan menentukan metode kegiatan. Tahap Pelaksanaan adalah kegiatan kampanye door-to-door, yaitu mengunjungi rumah warga satu per satu untuk memberikan edukasi melalui booklet jus sayur dan buah ditambah souvenir contoh jus buah-sayur yang sudah dikemas. Tahap tindak lanjut adalah evaluasi keberhasilan pencapaian tujuan kegiatan melalui kuesioner post-test kepada masyarakat target. Hasil post-test tersebut menjadi data bagi tim PPM untuk melakukan evaluasi kegiatan dan menyusun rekomendasi.

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

- a. Profil masyarakat RW IX, perumahan Prima Harapan Regency, Kota Bekasi Rata-rata umur warga perumahan Prima Harapan Regency Bekasi yang mengisi kuesioner dan mencoba jus adalah antara umur 30 sampai lebih dari 50 tahun, dengan didominasi umur 41-50 tahun dan lebih dari setengah warga tidak pernah membuat jus sayur sebelumnya bahkan ada beberapa warga yang baru mencoba sayur diolah menjadi jus.



Gambar 4. Pelaksanaan kampanye door to door

b. Kesadaran konsumsi jus sayur

Berdasarkan hasil survei di atas, diperoleh hasil dengan 100% bahwa responden memahami materi yang terdapat dalam *booklet* dan juga terdorong untuk mulai membuat jus sayur (Gambar 3). Pemberian contoh praktis melalui pembuatan dan tes konsumsi varian jus sayur-buah yang diberikan juga memberikan motivasi bagi responden untuk membuat jus sayur-buah (Gambar 4). Kombinasi manis-asam seperti jus wortel-nanas adalah rasa jus yang paling disukai responden. Jus wortel yang dikonsumsi secara konsisten minimal 6 minggu bermanfaat untuk menurunkan body mass index dan mereduksi tumpukan lemak tubuh (Mahesh et al., 2021).

Hal ini menunjukkan bahwa kampanye *door to door* dapat menjadi sarana efektif edukasi informal untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang gaya hidup sehat melalui konsumsi jus sayur buah. Hasil survei juga menunjukkan *booklet* edukasi yang digunakan informatif, mudah dipahami, dan meningkatkan pengetahuan masyarakat target. Memilih bahan sayur-buah untuk olahan minum segar praktis merupakan salah satu pengetahuan yang dibutuhkan masyarakat dalam menerapkan hidup sehat. Pengetahuan ini juga memungkinkan dikembangkan menjadi bisnis rumah tangga yang dapat menjadi alternatif usaha bagi para ibu rumah tangga yang dapat membantu perekonomian keluarga.

Apakah materi pada booklet yang diberikan mudah untuk dipahami?
16 responses



Apakah materi pada booklet yang diberikan mendorong Anda untuk membuat jus sayur?
16 responses



Gambar 5. Hasil survey

6. KESIMPULAN

Pelaksanaan kampanye konsumsi jus sayur secara *door to door* dilaksanakan akibat perubahan kebijakan setempat setelah adanya laju peningkatan kasus covid-19. Hasil PKM menunjukkan antusiasme masyarakat mengkonsumsi sampel jus sayur yang dibagikan. Pemberian

materi tentang pentingnya konsumsi sayur melalui media booklet diterima dengan baik dan mendorong masyarakat untuk membuat jus sayur sendiri yang ditunjukkan dengan seratus persen peserta menyebutkan edukasi mendorong mereka untuk membuat jus sayur. Sangat disarankan kepada masyarakat agar melaksanakan kegiatan serupa baik secara swadaya maupun bekerjasama dengan puskesmas setempat agar konsumsi sayur berupa jus terus meningkat.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Afridah, M., Wahyuningsih, H., & Nugraja, S. P. (2018). Efektivitas Pelatihan Keajaiban Doa Islami Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Emosi Pada Siswa SMK "X" Di Yogyakarta. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 10(1), 19-32. <https://doi.org/https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol10.iss1.art2>
- Distina, P. P. (2021). Intervensi Mindful Breathing Untuk Mengatasi Stres Akademik Pada Remaja Sekolah Menengah Atas. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(2), 127-140. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.1756>
- Fernandes, D. P. de S., Lopes Duarte, M. S., Pessoa, M. C., Castro Franceschini, S. do C., & Queiroz Ribeiro, A. (2018). Healthy Eating Index: Assessment of the Diet Quality of a Brazilian Elderly Population. *Nutrition and Metabolic Insights*, 11, 1-17. <https://doi.org/10.1177/1178638818818845>
- Hu, F., Cheung, L., Otis, B., Oliveira, N., & Musicus, A. (2020). *Healthy Living Guide: A Digest on Healthy Eating and Healthy Living*. <https://cdn1.sph.harvard.edu/wp-content/uploads/sites/65/2021/12/december-2021-newsletter.docx.pdf>
- Jambi, H., Enani, S., Malibary, M., Bahijri, S., Eldakhakhny, B., Al-Ahmadi, J., al Raddadi, R., Ajabnoor, G., Boraie, A., & Tuomilehto, J. (2020). The Association Between Dietary Habits and Other Lifestyle Indicators and Dysglycemia in Saudi Adults Free of Previous Diagnosis of Diabetes. *Nutrition and Metabolic Insights*, 13, 1-15. <https://doi.org/10.1177/1178638820965258>
- Kasih, A. P. (2020, November 13). *47 Persen Anak Indonesia Bosan di Rumah, Akademisi IPB Beri Saran*. KOMPAS. <https://edukasi.kompas.com/read/2020/11/13/162554571/47-persen-anak-indonesia-bosan-di-rumah-akademisi-ipb-beri-saran?page=all>
- Keschmann, M. (2013). Reaching the Citizens: Door-to-door Campaigning. *European View*, 12(1), 95-101. <https://doi.org/10.1007/s12290-013-0250-x>
- Mahesh, M., Pandey, H., Raja Gopal Reddy, M., Prabhakaran Sobhana, P., Korrapati, D., Uday Kumar, P., Vajreswari, A., & Jeyakumar, S. M. (2021). Carrot Juice Consumption Reduces High Fructose-Induced Adiposity in Rats and Body Weight and BMI in Type 2 Diabetic Subjects. *Nutrition and Metabolic Insights*, 14, 1-12. <https://doi.org/10.1177/11786388211014917>
- Martin, I., Nuryoto, S., & Urbayatun, S. (2018). Relaksasi Dzikir Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Remaja Santri. *Psikis: Jurnal*

- Psikologi Islami*, 4(1), 112-123.
<https://doi.org/10.19109/psikis.v4i2.1965>
- North Carolina Public Health. (2020). *Mindful Eating Strategies*. Weigh Less. <https://esmmweighless.com/mindful-eating-strategies/>
- Priherdityo, E. (2016, May 26). *Konsumsi Buah Indonesia Paling Rendah Se-Asia*. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20160526032604-262-133498/konsumsi-buah-indonesia-paling-rendah-se-asia>
- Rose, D. (2016, October 19). *Use This Mindful Eating Placemat to Remember to Slow Down and Enjoy Your Food*. <https://summertomato.com/2016/10/19/use-this-mindful-eating-placemat-to-remember-to-slow-down-and-enjoy-your-food/>
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43-59. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323>
- Sloan, R. A. (2012). *Healthy Lifestyle Index*. https://www.academia.edu/10448574/Healthy_Lifestyle_Index?auto=download
- Suiraoaka, I. P. (2012). Penyakit Degeneratif: Mengenal, Mencegah dan Mengurangi faktor resiko 9 Penyakit Degenaratif. In *Nuha Medica*. Nuha Medica.
- Supriyanto, B. (2021, May 20). *Walau Ada Pandemi, Masyarakat Tak Perbanyak Konsumsi Sayur*. <https://ekonomi.bisnis.com/read/20210520/99/1396025/walau-ada-pandemi-masyarakat-tak-perbanyak-konsumsi-sayur>
- Susenas. (2019). *Pengeluaran untuk Konsumsi Penduduk Indonesia, Maret 2019*. BPS-Statistics Indonesia.
- Sutomo, B., & Kurnia, D. (2016). *378 Resep Jus dan Ramuan Herbal*. Kawan Pustaka.
- Telaumbanua, V. R., & Yudiharso, A. (2020). A Systematic Review : Well-being Therapy. *Insight : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 16(1), 188-200. <https://doi.org/10.32528/ins.v16i1.3212>
- World Health Organization. (1999). *Healthy living: what is a healthy lifestyle?* <https://apps.who.int/iris/handle/10665/108180>
- Yonatan, F., Hartanti, & Nanik. (2016). Pengaruh group therapy terhadap psychological well-being remaja panti asuhan. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 5(1), 1-12. <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/2791>
- Zheng, J., Zhou, Y., Li, S., Zhang, P., Zhou, T., Xu, D. P., & Li, H. bin. (2017). Effects and mechanisms of fruit and vegetable juices on cardiovascular diseases. *International Journal of Molecular Sciences*, 18(3), 1-15. <https://doi.org/10.3390/ijms18030555>