

Efektivitas Smoothies Pisang Ambon dengan Sayur Buncis Terhadap Pencegahan Konstipasi pada Anak Pra Sekolah

Merissa Laora Heryanto, Novyani Ratna Fajar, Ai Nurashiah, Dera Sukmanawati, Nita Ike Dwi Kurnia

Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Bhakti Husada Kuningan

How to cite (APA)

Heryanto, M.L., Fajar, N.R., Nurashiah, A., Sukmanawati, D., Kurnia, N.I.K. (2025). Efektivitas Smoothies Pisang Ambon dengan Sayur Buncis Terhadap Pencegahan Konstipasi pada Anak Pra Sekolah. *Journal of Midwifery Care*, 5(2), 334–341.

<https://doi.org/10.34305/jmc.v5i02.1670>

History

Received: 11 April 2025

Accepted: 24 Mei 2025

Published: 16 Juni 2025

Corresponding Author

Merissa Laora Heryanto, Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Bhakti Husada Kuningan;

merissalaora@gmail.com



This work is licensed under a

[Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

ABSTRAK

Latar Belakang: Konstipasi atau sembelit merupakan gangguan pencernaan yang sering terjadi pada anak, sekitar 29,6% anak di dunia pernah mengalami konstipasi. Kurangnya konsumsi makanan tinggi serat diidentifikasi sebagai faktor resiko kejadian konstipasi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas Smoothies Pisang Ambon dengan Sayur Buncis dalam pencegahan konstipasi pada anak prasekolah.

Metode: Metode Penelitian ini menggunakan rancangan Quasi Eksperimen dengan one group pretest posttest without control. Sampel pada penelitian ini sebanyak 20 anak pra sekolah. Uji analisis data pada penelitian ini menggunakan Wilcoxon.

Hasil: Hasil dari uji wilcoxon antara sebelum diberikan smoothies dengan setelah diberikan smoothies didapatkan p value 0,000.

Kesimpulan: Terdapat pengaruh yang signifikan pola eliminasi BAB sebelum dan sesudah diberikan pemberian smoothies pisang ambon dan buncis. Disarankan bagi ibu dengan anak pra sekolah yang sering mengalami konstipasi dapat memberikan Smoothies Pisang Ambon dengan Sayur Buncis sebagai salah satu solusi alternatif.

Kata Kunci : Smoothies, pisang ambon, sayur buncis, konstipasi, anak pra sekolah

ABSTRACT

Background: Constipation is a digestive disorder that often occurs in children, around 29.6% of children in the world have experienced constipation. Lack of consumption of high-fiber foods is identified as a risk factor for constipation. This study aims to analyze the effectiveness of Ambon Banana Smoothies with Green Beans in preventing constipation in preschool children.

Method: This research method uses a Quasi Experiment design with one group pretest posttest without control. The sample in this study was 20 preschool children. The data analysis test in this study used Wilcoxon.

Result: The results of the Wilcoxon test between before and after smoothies were given obtained a p value of 0.000.

Conclusion: There is a significant effect of the pattern of bowel elimination before and after being given Ambon banana and green bean smoothies. It is recommended for mothers with preschool children who often experience constipation to provide Ambon Banana Smoothies with Green Beans as an alternative solution.

Keyword : Smoothies, ambon banana, green beans, constipation, preschool children

Pendahuluan

Gangguan gastrointestinal (GI) lazim terjadi pada anak, diantaranya diare, konstipasi, kolik, dan regurgitasi. Menurut etiologi nya gangguan GI diklasifikasikan menjadi gangguan organik (OGIDs) dan fungsional (FGIDs). OGID adalah gangguan GI dengan etiologi yang dapat dikenali, seperti alergi susu sapi, penyakit celiac, atau penyakit radang usus (Mansur & Andalas, 2019).

Konstipasi atau sembelit merupakan gangguan pencernaan yang sering terjadi pada anak. Hal ini menjadi keluhan umum pada bayi dan anak-anak, sekitar 29,6% anak di dunia pernah mengalaminya. Konstipasi ditandai dengan ketidakmampuan melakukan evakuasi tinja secara sempurna yang dilihat dari frekuensi buang air besar kurang dari tiga kali seminggu, anak tampak mengedan atau berusaha keras untuk mengeluarkan tinja, tinjanya keras kering dan berbentuk seperti kotoran kambing, atau terkadang tinjanya sangat besar sampai bisa menyumbat toilet, perut kembung karena tinja menumpuk di dalam usus. Tinja yang keras dapat menyebabkan robekan di dinding anus sehingga terjadi perdarahan dan nyeri setelah buang air besar (Kemenkes, 2023).

Dampak konstipasi pada anak, membuat anak akan sering datang berobat ke dokter umum atau dokter anak, dan sering datang ke ruang gawat darurat atau bahkan dirawat di rumah sakit. Konstipasi fungsional anak berdampak negatif, baik untuk anak itu sendiri, maupun keluarga mereka. Konstipasi pada anak berdampak pada biaya perawatan kesehatan yang tinggi dan kualitas hidup yang rendah, serta kondisi kesehatan yang buruk (Kadim, 2021).

Etiologi konstipasi bersifat multifaktorial dan jarang disebabkan oleh penyakit struktural, endokrin, atau metabolik. Pada riset sebelumnya, sembelit yang menyerang 1/3 bayi dan balita sering terjadi saat pengenalan makanan padat, pelatihan toilet, dan sekolah (M. A. Putri, 2021). Selain itu, konstipasi juga dapat dipicu oleh rasa sakit saat buang air besar,

akibat perubahan rutinitas atau pola makan, peristiwa stres, penyakit yang menyertai, atau penundaan buang air besar (Siallagan, 2020).

Faktor lain yang dapat memicu konstipasi adalah kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat menyebabkan peningkatan prevalensi konstipasi (Heryanto & Moonti, 2023). Pola makan yang rendah serat menjadi penyebab sering nya konstipasi. Padahal, serat sangat penting untuk menjaga kelancaran pencernaan karena membantu memperbesar dan melunakkan tinja, sehingga lebih mudah dikeluarkan (Heryanto et al., 2023). Pedoman diet Amerika tahun 2010 merekomendasikan bahwa anak berusia ≥ 2 tahun harus makan lebih banyak buah dan sayur untuk menambah asupan gizi, mengurangi risiko penyakit jantung, stroke, kanker, dan membantu mengatasi konstipasi (Widiany et al., 2020).

Fakta di lapangan, banyak anak pra sekolah cenderung mengonsumsi makanan yang rendah serat, seperti makanan cepat saji, camilan manis, dan produk olahan. Kurangnya asupan buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian utuh dapat menyebabkan tinja menjadi keras dan sulit dikeluarkan (Mahkda, 2022). Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa bahwa kategori asupan serat makanan kurang sebesar 67,1%, kategori asupan cairan kurang sebesar 67,1% dan sebanyak 68,5% responden mengalami konstipasi. Terdapat hubungan antara asupan serat makanan dengan kejadian konstipasi fungsional (Claudina et al., 2018).

Pisang Ambon dan sayur buncis adalah dua jenis makanan yang sangat bermanfaat untuk kesehatan, terutama untuk sistem pencernaan. Keduanya memiliki kandungan nutrisi yang kaya dan berkhasiat dalam menjaga serta meningkatkan fungsi pencernaan (N. Y. Putri et al., 2021). Kombinasi pisang ambon dan sayur buncis dalam bentuk smoothies memberikan manfaat ganda bagi anak-anak prasekolah yang mengalami konstipasi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektifitas Smoothies Pisang Ambon dengan

Sayur Buncis dalam pencegahan konstipasi pada anak prasekolah.

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *quasi eksperimen design* dengan rancangan *one group pretest posttest* dengan observasi pengukuran sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada satu

kelompok. Dalam penelitian ini dilakukan perlakuan kelompok akan dilakukan pengukuran pola eliminasi BAB (pre-test) dan (post-test). Adapun sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 20 anak. Analisis yang digunakan pada penelitian ini menggunakan *wilcoxon* dikarenakan data tidak berdistribusi normal.

Hasil

Tabel 1. Uji normalitas data

Variabel	Sig	Keterangan
Pre Test	0,000	Tidak Normal
Post Test	0,000	Tidak Normal

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa pada kolom signifikasi data pre test pada anak pra sekolah dengan kejadian konstipasi sebesar (0,000), dan data

post test sebesar (0,000) sehingga di lakukan uji *wilcoxon signed rank test* karena data tidak berdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil pre test dan post test

Pre Test	n	%
Tidak BAB selama 2 hari	7	35
Tidak BAB selama 3 hari	13	65
Post Test	n	%
BAB 1 kali sehari atau lebih	11	55
Tidak BAB selama 1 hari	7	35
Tidak BAB selama 2 hari	2	10

Berdasarkan tabel 2 didapatkan data pre test sebagian besar anak tidak mengalami BAB selama 3 hari sebanyak 13 anak (65%) dan sebagian kecil anak tidak BAB selama 2 hari sebanyak 7 responden (35%). Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa setelah diberikan intervensi smoothies pisang ambon dengan sayur buncis pola

eliminasi BAB anak mengalami perbaikan dimana setengah dari responden didapatkan 11 responden (55%) masuk kedalam kategori BAB ≥ 1 kali sehari ini, sebanyak 7 responden (35%) Tidak BAB selama 1 hari dan hanya 2 orang anak (10%) yang mengalami Tidak BAB selama 2 hari.

Tabel 3. Pengaruh smoothies pisang ambon dengan sayur buncis konstipasi pada anak pra sekolah

Variabel	P value	z
Konstipasi Pre Intervensi	0,000	-4.089
Konstipasi Post Intervensi		

Berdasarkan tabel 4 didapatkan p value 0,000 atau dapat diinterpretasikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara sebelum diberikan intervensi dan

sesudah diberikan intervensi (pemberian smoothies pisang ambon dan buncis).

Pembahasan

Berdasarkan tabel 2 didapatkan sebelum diberikan intervensi sebagian besar anak tidak mengalami BAB selama 3 hari sebanyak 13 responden atau (65%) dan sebagian kecil anak Tidak BAB selama 2 hari sebanyak 7 responden atau (35%).

Konstipasi atau sembelit adalah masalah umum yang sering dialami oleh anak-anak pra sekolah. Kondisi ini ditandai dengan sulit atau jarang buang air besar (BAB) yang biasanya disertai dengan tinja keras dan kering. Ada berbagai faktor yang berkontribusi terhadap tingginya insiden konstipasi pada anak-anak di usia ini, mulai dari pola makan dan aktivitas fisik hingga aspek psikologis dan kebiasaan sehari-hari (Siregar, 2023).

Menurut Bahtiar (2024) anak yang mengalami gejala sembelit lebih banyak dibandingkan anak yang tidak mengalami gejala konstipasi yaitu sebanyak 58,3 % dan hasil uji korelasi Chi Square diperoleh hasil p-value sebesar 0,025 lebih kecil dari nilai signifikansi 0,05 yang berarti kedua variabel berkorelasi signifikan (Bahtiar et al., 2024).

Salah satu penyebab utama konstipasi pada anak-anak pra sekolah adalah pola makan yang rendah serat. Serat sangat penting untuk menjaga kelancaran pencernaan karena membantu memperbesar dan melunakkan tinja, sehingga lebih mudah dikeluarkan. Sayangnya, banyak anak pra sekolah cenderung mengonsumsi makanan yang rendah serat, seperti makanan cepat saji, camilan manis, dan produk olahan. Kurangnya asupan buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian utuh dapat menyebabkan tinja menjadi keras dan sulit dikeluarkan (Mahkda, 2022).

Selain serat, cairan juga berperan penting dalam menjaga konsistensi tinja. Anak-anak pra sekolah seringkali tidak cukup minum air putih dalam jumlah yang memadai. Ketika tubuh kekurangan cairan, usus besar akan menyerap lebih banyak air dari tinja, sehingga tinja menjadi lebih keras dan sulit dikeluarkan. Minuman manis atau berkarbonasi yang sering dikonsumsi anak-anak tidak menggantikan kebutuhan akan air

putih, sehingga memperburuk masalah konstipasi.

Aktivitas fisik memainkan peran penting dalam menjaga kelancaran peristaltik usus. Anak-anak yang aktif secara fisik cenderung memiliki pencernaan yang lebih lancar dibandingkan dengan anak-anak yang kurang bergerak. Gaya hidup yang cenderung lebih banyak duduk, baik karena menonton televisi, bermain game, atau kegiatan pasif lainnya, dapat memperlambat kerja usus dan menyebabkan konstipasi (Azzahra, 2022).

Aspek psikologis juga dapat berkontribusi pada masalah konstipasi pada anak-anak pra sekolah. Stres, kecemasan, dan perubahan rutinitas, seperti memulai sekolah atau pindah rumah, dapat memengaruhi kebiasaan buang air besar anak. Beberapa anak mungkin menahan buang air besar karena takut atau tidak nyaman menggunakan toilet di tempat baru, yang pada akhirnya menyebabkan penumpukan tinja di usus besar (Kalalo & Yuniar, 2019).

Proses toilet training yang tidak tepat juga dapat menjadi faktor penyebab konstipasi. Anak-anak yang merasa tertekan atau dipaksa untuk buang air besar pada waktu tertentu mungkin menjadi enggan untuk pergi ke toilet. Kebiasaan menahan buang air besar ini dapat menyebabkan tinja menjadi keras dan sulit dikeluarkan. Orang tua yang terlalu cemas atau memberikan tekanan berlebihan dapat memperburuk situasi ini (Yanti, 2021).

Meskipun jarang, beberapa kondisi medis dapat menyebabkan konstipasi pada anak-anak. Misalnya, hipotiroidisme, penyakit Hirschsprung, dan kelainan anatomis pada saluran pencernaan dapat menyebabkan masalah buang air besar. Jika konstipasi berlanjut atau disertai gejala lain seperti penurunan berat badan, nyeri perut yang parah, atau darah dalam tinja, sebaiknya konsultasikan dengan dokter untuk evaluasi lebih lanjut (Marisa, 2024).

Konstipasi pada anak-anak pra sekolah merupakan masalah yang kompleks dan sering kali dipengaruhi oleh berbagai

faktor, termasuk pola makan, asupan cairan, aktivitas fisik, aspek psikologis, toilet training, dan kondisi medis tertentu. Pendekatan holistik yang melibatkan perubahan gaya hidup, peningkatan asupan serat dan cairan, serta dukungan emosional dapat membantu mencegah dan mengatasi konstipasi pada anak-anak pra sekolah. Orang tua dan pengasuh perlu memberikan perhatian lebih terhadap kebiasaan makan dan aktivitas anak, serta menciptakan lingkungan yang nyaman dan mendukung untuk kebiasaan buang air besar yang sehat.

Berdasarkan tabel 3 didapatkan data post test sebagian besar mengalami BAB 1 kali sehari atau lebih sebanyak 11 responden atau (55%) dan sebagian kecil Tidak BAB selama 1 hari sebanyak 7 responden atau (35%).

Pisang Ambon dan sayur buncis adalah dua jenis makanan yang sangat bermanfaat untuk kesehatan, terutama untuk sistem pencernaan. Keduanya memiliki kandungan nutrisi yang kaya dan berkhasiat dalam menjaga serta meningkatkan fungsi pencernaan (N. Y. Putri et al., 2021).

Pisang ambon merupakan salah satu jenis pisang yang populer di Indonesia. Pisang ini terkenal karena rasa manisnya yang khas serta tekstur yang lembut. Pisang Ambon kaya akan serat, vitamin, dan mineral yang sangat bermanfaat untuk sistem pencernaan. Kandungan serat yang tinggi dalam Pisang Ambon membantu memperlancar proses pencernaan dengan mencegah sembelit. Serat ini bekerja dengan menambah volume tinja dan mempercepat gerakan usus, sehingga kotoran dapat dikeluarkan dengan lebih mudah dan teratur. Selain itu, Pisang Ambon mengandung enzim pektin yang membantu memecah makanan dan memperbaiki penyerapan nutrisi di usus (Sasmita, 2022).

Pisang Ambon juga mengandung vitamin C yang membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan melindungi sel-sel pencernaan dari kerusakan oksidatif. Selain itu, vitamin B6 yang terdapat dalam Pisang Ambon membantu dalam produksi

neurotransmitter yang mengatur gerakan usus dan mengurangi risiko gangguan pencernaan seperti sindrom iritasi usus (IBS). Kandungan kalium dalam Pisang Ambon juga berperan penting dalam menjaga keseimbangan cairan tubuh dan fungsi otot, termasuk otot-otot di saluran pencernaan (Asfar et al., 2023).

Sedangkan sayur buncis adalah salah satu jenis sayuran hijau yang memiliki berbagai manfaat kesehatan, termasuk untuk sistem pencernaan. Buncis kaya akan serat pangan yang membantu meningkatkan pergerakan usus dan mencegah sembelit. Serat dalam buncis juga dapat berfungsi sebagai prebiotik, yaitu makanan bagi bakteri baik di usus yang mendukung kesehatan mikrobiota usus. Dengan adanya bakteri baik yang cukup, proses pencernaan menjadi lebih efisien dan risiko infeksi usus dapat berkurang (Trihidayah, 2024).

Selain serat, buncis juga mengandung berbagai vitamin dan mineral yang penting untuk kesehatan pencernaan. Vitamin K yang terdapat dalam buncis berperan dalam proses pembekuan darah dan kesehatan tulang, sementara vitamin C membantu dalam penyembuhan luka dan kesehatan kulit. Kandungan folat dalam buncis juga penting untuk pertumbuhan dan fungsi sel yang optimal (Bima et al., 2024).

Buncis juga mengandung antioksidan seperti flavonoid yang dapat melindungi sel-sel usus dari kerusakan akibat radikal bebas. Selain itu, kandungan magnesium dalam buncis membantu relaksasi otot-otot di saluran pencernaan, sehingga dapat mengurangi risiko kram dan gangguan pencernaan lainnya (Hafid, 2022).

Secara keseluruhan, mengonsumsi Pisang Ambon dan sayur buncis secara teratur dapat memberikan berbagai manfaat untuk sistem pencernaan. Kombinasi serat, vitamin, mineral, dan antioksidan yang terdapat dalam kedua makanan ini membantu menjaga kesehatan pencernaan, mencegah berbagai gangguan pencernaan, dan mendukung fungsi usus yang optimal. Oleh karena itu, Pisang Ambon dan sayur buncis layak untuk dimasukkan dalam menu

sehari-hari sebagai bagian dari pola makan sehat yang mendukung kesehatan pencernaan.

Berdasarkan tabel 4 didapatkan p value 0,000 atau dapat diinterpretasikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara sebelum diberikan intervensi dan sesudah diberikan intervensi (pemberian smoothies pisang ambon dan buncis).

Konstipasi adalah masalah umum pada anak-anak prasekolah. Ini terjadi ketika mereka mengalami kesulitan buang air besar yang teratur dan nyaman. Banyak faktor dapat menyebabkan konstipasi, termasuk pola makan yang kurang serat, kurangnya aktivitas fisik, dan kebiasaan toilet yang buruk. Untuk mengatasi masalah ini, smoothies pisang ambon dengan sayur buncis dapat menjadi solusi alami yang efektif. Artikel ini akan membahas bagaimana kombinasi kedua bahan ini dapat membantu mengatasi konstipasi pada anak-anak prasekolah (Azzahra, 2022).

Pisang Ambon merupakan buah yang kaya akan serat, khususnya serat larut seperti pektin. Serat larut ini membantu melunakkan tinja dan memudahkan pergerakannya melalui usus. Selain itu, pisang ambon juga mengandung fruktooligosakarida, yang berfungsi sebagai prebiotik. Prebiotik ini mendukung pertumbuhan bakteri baik di usus, yang sangat penting untuk kesehatan pencernaan anak-anak (Saragih et al., 2023).

Sayur buncis adalah sumber serat lain yang penting dalam diet anak-anak. Buncis mengandung serat tak larut yang membantu meningkatkan volume tinja dan mempercepat pergerakannya melalui usus. Selain itu, buncis juga mengandung vitamin A, C, K, dan beberapa mineral penting seperti kalsium dan zat besi yang mendukung kesehatan secara keseluruhan (Ramadhon et al., 2023).

Kombinasi pisang ambon dan sayur buncis dalam bentuk smoothies memberikan manfaat ganda bagi anak-anak prasekolah yang mengalami konstipasi. Serat dari kedua bahan ini bekerja secara sinergis untuk melunakkan dan meningkatkan

volume tinja, sehingga memudahkan buang air besar secara teratur. Selain itu, rasa manis dari pisang ambon membuat smoothies ini lebih disukai anak-anak, sementara buncis yang halus dicampur dalam smoothies hampir tidak terasa, sehingga anak-anak dapat menikmati minuman sehat ini tanpa mengeluh Ronitawati, Putri, et al. "Edukasi perencanaan menu dan ketepatan pemorsian berdasarkan prinsip gizi seimbang di panti sosial (Ronitawati et al., 2021).

Smoothies pisang ambon dengan sayur buncis tidak hanya membantu mengatasi konstipasi, tetapi juga menyediakan banyak nutrisi penting lainnya. Pisang ambon kaya akan kalium yang penting untuk fungsi otot dan saraf, sedangkan buncis menyediakan protein nabati yang baik untuk pertumbuhan anak. Vitamin dan mineral yang terkandung dalam kedua bahan ini juga membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh anak dan mendukung perkembangan yang sehat (Ilfada et al., 2024).

Smoothies pisang ambon dengan sayur buncis adalah solusi alami dan lezat untuk mengatasi konstipasi pada anak prasekolah. Kombinasi serat larut dan tak larut dari pisang dan buncis bekerja secara sinergis untuk melunakkan tinja dan meningkatkan volume tinja, sehingga memudahkan pergerakannya melalui usus. Selain itu, smoothies ini kaya akan nutrisi penting yang mendukung kesehatan dan perkembangan anak secara keseluruhan. Dengan rasa yang disukai anak-anak, smoothies ini menjadi pilihan ideal untuk memastikan mereka mendapatkan asupan serat yang cukup dan menjaga kesehatan pencernaan mereka

Kesimpulan

Konsumsi smoothies dan sayur buncis dapat menjadi alternatif yang baik dalam mencegah konstipasi pada anak-anak usia pra sekolah. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa Smoothies Pisang

Ambon dengan Sayur Buncis efektif dalam mencegah konstipasi pada Anak Pra Sekolah.

Saran

Disarankan bagi ibu dengan anak pra sekolah yang sering mengalami konstipasi dapat memberikan Smoothies Pisang Ambon dengan Sayur Buncis sebagai solusi alternatif dalam membantu melancarkan eliminasi BAB anak.

Daftar Pustaka

- Asfar, A. M. I. T., Adiansyah, R., Asfar, A. M. I. A., & Zailan, A. (2023). *Olah limbah pisang dengan konsep zero waste*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Azzahra, N. (2022). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan konstipasi fungsional pada siswa-siswi SMK negeri 1 ciomas tahun 2022*.
- Bahtiar, H., Nurmayani, W., & Monalyssa, M. A. (2024). *Pemenuhan kebutuhan nutrisi terhadap gejala konstipasi pada anak dengan suspect hirschsprung*. 61–68.
- Bima, M. A., Hutabarat, D. T. H., Syahfitri, N., & Manurung, S. D. (2024). Kajian literatur tentang upaya pencegahan stunting anak melalui imunisasi dan asupan gizi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(7), 298–310.
- Claudina, I., Rahayuning, D., & Kartini, A. (2018). Hubungan asupan serat makanan dan cairan dengan kejadian konstipasi fungsional pada remaja di Sma kesatrian 1 semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(1), 486–495.
- Hafid, R. (2022). *Pengaruh pemberian biskuit biji labu kuning dan kapsul kelor pada ibu hamil terhadap kadar melondialdehyde, kortisol, total anti oksidan dan stres di kabupaten bone provinsi sulawesi selatan= effect of giving pumpkin seed biscuits and moringa capsules to*. Universitas Hasanuddin.
- Heryanto, M. L., & Moonti, M. A. (2023). Efektifitas pemberian smoothies pisang ambon dan jambu biji merah terhadap kenaikan hemoglobin (Hb) pada remaja puteri di sekolah tinggi ilmu kesehatan kuningin. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 14(02), 242–249. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v14i02.852>
- Heryanto, M. L., Moonti, M. A., & Septina, Y. (2023). Sosialisasi smoothies pisang ambon dan jambu biji merah terhadap penanganan anemia. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)*, 3(01), 17–24. <https://doi.org/10.34305/jppk.v3i01.973>
- Ilfada, D. N. E., Rahmah, J., Mariana, M., Sari, M., & Rahayu, S. (2024). Mempertahankan nutrisi protein melalui bahan makanan nabati untuk meningkatkan status gizi masyarakat. *Jurnal Inovasi Global*, 2(1), 140–152.
- Kadim, M. (2021). Konstipasi fungsional pada anak. *Journal Of The Indonesian Medical Association*, 71(4), 199–205.
- Kalalo, R. T., & Yuniar, S. (2019). *Gangguan spektrum autisme materi modul psikoedukasi untuk edukator*. Airlangga University Press.
- Kemenkes. (2023). *Survei kesehatan indonesia SKI*. Kementerian Kesehatan RI.
- Mahkda, A. P. (2022). *Asuhan keperawatan pada an. V usia 6 tahun dengan diagnosa medis dengue haemorrhagic fever (Dhf) grade 2 di ruang paediatric/surgical rumah sakit premier surabaya*. STIKES HANG TUAH SURABAYA.
- Mansur, A. R., & Andalas, U. (2019). *Tumbuh kembang anak usia prasekolah* (Vol. 1, Issue 1). Andalas University Pres.
- Marisa, Y. T. (2024). Farmakolgi obat saluran cerna. *Farmakologi*, 32.
- Putri, M. A. (2021). *Hubungan toilet training, konstipasi dan stress dengan kejadian enuresis pada anak pra-sekolah usia 3-6 tahun*.
- Putri, N. Y., Darwis, D., Ismiati, I., Ningsih, L., & Simanjuntak, B. Y. (2021). *Hubungan pengetahuan dan sikap dengan*

- perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak SDN 08 kota bengkulu*. Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- Ramadhon, N., Patriansah, M., & Yulius, Y. (2023). Board game sebagai media pengenalan ragam sayuran ungu pada anak usia 6-12 tahun di kota palembang. *VisArt: Jurnal Seni Rupa Dan Design*, 1(2), 110–126.
- Ronitawati, P., Swamilaksita, P. D., Nuzrina, R., & Yahya, P. N. (2021). Edukasi perencanaan menu dan ketepatan pemorsian berdasarkan prinsip gizi seimbang di panti sosial tresna werdha budi mulia 4 cengkareng. *KACANEGARA Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(2), 213.
- Saragih, M., Aryanti, D., & Yuliza, E. I. (2023). Sifat organoleptik kerupuk kulit pisang ambon. *Media Informasi*, 19(2), 62–69.
- Sasmita, W. (2022). Pemanfaatan kulit buah naga sebagai the herbal untuk mencegah gizi lebih. *Pengolahan Bahan Pangan Lokal Untuk Mengatasi Masalah Gizi*, 253.
- Siallagan, D. A. (2020). *Sumbangan zat gizi sayur dan buah terhadap kecukupan vitamin dan mineral pada anak pra sekolah di kelurahan glugur darat II kecamatan medan timur tahun 2006*.
- Siregar, H. N. (2023). *Asuhan kebidanan kehamilan dengan konstipasi di PMB asmidar sartika kecamatan padang sidempuan selatan kota padang sidempuan tahun 2023*.
- Trihidayah, R. (2024). *Gambaran pola konsumsi sayur dan buah saat puasa pada siswa kelas 5 di SD negeri 3 bukit kemiling permai kota bandarlampung tahun 2024*. POLTEKKES KEMENKES TANJUNGPINANG.
- Widiany, F. L., Prasetyaningrum, Y. I., & Afriani, Y. (2020). Pemanfaatan buah dan sayur sebagai upayaantisipasi konstipasi pada anak di TK mekar siwi panjen maguwoharjo, depok, sleman. *Jurnal Pengabdian Dharma Bakti*, 3(2), 15–19.
- Yanti, A. F. (2021). *Peran orang tua dalam mendisiplinkan toilet training anak usia dini (studi kasus anak usia 2-4 tahun di desa bakal dalam kec. talo kecil kab. seluma)*. UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.