

**PENTINGNYA POLA MAKAN BERAGAM, BERGIZI, SEIMBANG, DAN AMAN
DALAM UPAYA PERCEPATAN PENURUNAN STUNTING
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUMLILI, KECAMATAN KUPANG BARAT
KABUPATEN KUPANG**

Intje Picauly^{1*}, Deviarbi Sakke Tira², Marthen R. Pellokila³

¹⁻²Program Studi Kesehatan Masyarakat, FKM Universitas Nusa Cendana

³Program Studi Agribisnis, Fakultas Pertanian Universitas Nusa Cendana

*e-mail Korespondensi: intjepicauly@staf.undana.ac.id

ABSTRAK

Kebutuhan tubuh setiap individu akan komponen gizi berbeda, oleh karena itu dengan memberikan makanan yang beragam, bergizi, seimbang, dan aman dapat memenuhi semua kebutuhan. Pemerintah mengeluarkan program B2SA dengan tujuan utama gerakan konsumsi pangan beragam bergizi seimbang aman dalam meningkatkan kesadaran dan membudayakan pola konsumsi pangan masyarakat yang beragam, bergizi, seimbang, dan aman untuk hidup sehat, aktif, dan produktif. Sekaligus program ini mendukung aksi konvergensi intervensi sensitive dalam percepatan penurunan stunting. Kegiatan Pengabdian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk memampukan ibu-ibu balita dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mereka tentang pentingnya mengkonsumsi makanan yang beragam, bergizi, seimbang, dan aman serta memampukan mereka dalam mengukur dan menentukan status gizi dan mengambil tindakan preventive yang baik dalam hal menyiapkan makanan bagi konsumsi keluarga. Pelaksanaan pengabdian ini menggunakan metode "Pendidikan dan Pelatihan kepada Masyarakat". Dimana, para peserta penyuluhan (semua ibu balita) akan diberikan pengajaran dan praktek dengan tujuan agar mereka mampu memilih atau menentukan sendiri jenis makanan yang sehat, beragam, dan aman serta mampu untuk melakukan penilaian atau pengukuran status gizi mereka. Metode ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dengan kombinasi "Simulasi". Selanjutnya, akan dilakukan evaluasi pre dan post test untuk mengukur perubahan sikap ibu balita tentang materi penyuluhan. Adapun jumlah sampel adalah 30 orang ibu balita. Kegiatan penyuluhan ini menemukan bahwa dari 30 ibu balita terdapat 94% tidak memahami dan melakukan pola B2SA untuk konsumsi keluarga. Setelah dikonfirmasi, diketahui bahwa 94% ibu balita tersebut selama ini hanya menyiapkan menu makanan dan pengolahan makanan tersebut sesuai kebiasaan makan mereka secara turun-temurun. Setelah melakukan penyuluhan ditemukan bahwa semua ibu balita mempunyai peningkatan ketrampilan dalam memilih jenis pangan, menentukan menu dan menilai status gizi.

Kata Kunci : Aman, Beragam, Bergizi, Seimbang, Stunting

THE IMPORTANCE OF DIVERSE, NUTRITIONAL, BALANCED, AND SAFE EATING IN EFFORTS TO ACCELERATE STUNTING IN THE WORKING AREA OF THE SUMLILI COMMUNITY HEALTH CENTER, KUPANG BARAT DISTRICT KUPANG REGENCY

Intje Picauly^{1*}, Deviarbi Sakke Tira², Marthen R. Pellokila³

¹⁻² Public Health Program, FKM Nusa Cendana University

³Agribusiness Study Program, Faculty of Agriculture Undana, Nusa Cendana University

*e-mail Correspondence : intjepicauly@staf.undana.ac.id

ABSTRACT

Each individual's body's need for nutritional components is different, therefore by providing food that is diverse, nutritious, balanced, and safe it can meet all needs. The government issued the B2SA program with the main goal of the movement to consume diverse, nutritious, balanced and safe food in increasing awareness and cultivating diverse, nutritious, balanced and safe food consumption patterns for a healthy, active and productive life. At the same time, this program supports convergence of sensitive interventions in accelerating the reduction of stunting. This service activity is carried out with the aim of enabling mothers of toddlers to increase their knowledge and understanding of the importance of consuming diverse, nutritious, balanced and safe foods and to enable them to measure and determine nutritional status and take good preventive measures in terms of preparing food for family consumption. The implementation of this service uses the "Education and Training for the Community" method. Where, the counseling participants (all mothers of toddlers) will be given teaching and practice with the aim that they are able to choose or determine for themselves the types of food that are healthy, diverse and safe and are able to carry out assessments or measurements of their nutritional status. This method is carried out in the form of counseling with a combination of "Simulation". Furthermore, pre and post test evaluations will be carried out to measure changes in the attitude of mothers of toddlers about counseling materials. The number of samples is 30 mothers of toddlers. This counseling activity found that out of 30 mothers with toddlers, 94% did not understand and did not follow the B2SA pattern for family consumption. After being confirmed, it was discovered that 94% of the mothers had only prepared the food menu and processed the food according to their eating habits that had been passed down for generations. After carrying out counseling it was found that all mothers with toddlers had increased skills in choosing food types, determining menus and assessing nutritional status.

Keywords : *Balanced, Diverse, Nutritious, Safe, Stunting*

PENDAHULUAN

Pangan beragam dan bergizi artinya terdapat lebih dari satu macam jenis pangan dalam piring sekali makan sehingga dapat memenuhi komponen gizi secara lengkap. Seimbang artinya pangan mengandung komponen-komponen yang cukup secara kuantitas, cukup secara kualitas, dan mengandung berbagai zat gizi (karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral) yang diperlukan tubuh. Terakhir, komponen yang tidak kalah penting dari produk pangan adalah aspek keamanannya. Suatu produk pangan yang aman harus bebas dari cemaran fisik, kimia, dan mikrobiologi. Keamanan dari setiap makanan yang dikonsumsi perlu diperhatikan agar terhindar dari dampak negatif yang mungkin ditimbulkan suatu produk pangan. Setiap individu membutuhkan energi yang cukup untuk menjalankan aktivitasnya sehari-hari. Energi tersebut bisa kita dapatkan dari makanan yang dikonsumsi. Setiap produk pangan memiliki berbagai komponen gizi yang terkandung di dalamnya. Komponen gizi tersebut dibutuhkan oleh tubuh setiap individu dalam jumlah tertentu.

Kabupaten Kupang mempunyai karakteristik wilayah lahan kering. Kondisi iklim ini tentunya mempengaruhi pola bercocok tanam dan bertani masyarakat kabupaten Kupang dimana 3% atau 7.453 ha dari luas wilayah kabupaten Kupang merupakan tanah sawah kering, dan 97% atau sekitar 572.365 ha merupakan tanah kering dalam pekarangan atau tegalan. Hal ini menggambarkan keterbatasan keluarga dalam memenuhi kelengkapan syarat pangan yang beragam, bergizi, seimbang dan aman. Tingginya prevalensi stunting dan masalah gizi buruk di Kabupaten Kupang termasuk Desa Sumlili merupakan salah satu dampak dari kurangnya keragaman pangan yang dikonsumsi.

Makanan yang disiapkan berperan penting sebagai cadangan energi untuk mendukung aktivitas anak dan keluarga seharian, terlebih saat anak balita sedang dalam masa pertumbuhan. Ibu membiasakan anak makan bergizi setiap hari tak hanya bermanfaat untuk tumbuh kembangnya, namun juga untuk meningkatkan prestasi belajarnya. Menyiapkan makanan untuk anak dan keluarga yang diperlukan setiap hari harus mengandung protein, lemak, karbohidrat, air dan serat. Perbedaan usia, berat dan tinggi badan akan mempengaruhi AKG masing-masing anak dan anggota keluarga lainnya. Oleh karena itu, sebaiknya Ibu mengawasi hari dengan memberikan sarapan bernutrisi untuk anak dengan bersih dan sehat. Sarapan pagi penting bagi setiap orang untuk mengawasi aktivitas sepanjang hari. Sarapan bertujuan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi di pagi hari, sebagai bagian dari pemenuhan gizi seimbang; dan bermanfaat dalam membantu mencegah hipoglikemia, menstabilkan kadar glukosa darah, dan mencegah dehidrasi setelah berpuasa sepanjang malam (Gibson & Gunn 2011; Hardinsyah 2012).

Gizi seimbang datang dari pola makan yang sehat dan beraneka ragam. Tidak ada satu jenis makanan pun yang memuat semua gizi atau nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk tetap sehat. Karena itulah, pola makan Anda haruslah terdiri dari beragam jenis makanan bergizi yang berbeda. Tujuannya supaya Anda mendapatkan berbagai gizi yang dibutuhkan tubuh.

Disamping beraneka ragam, juga perlu memperhatikan jumlah dan proporsinya. Agar memenuhi kriteria gizi seimbang, proporis makanan bergizi harus seimbang, jumlahnya cukup, tidak berlebihan, dan dikonsumsi secara teratur. Mengenai apa saja jenis makanan bergizi yang dianjurkan dikonsumsi, ini akan dijelaskan lebih lanjut dalam bagian selanjutnya. Berbagai kajian membuktikan bahwa gizi yang cukup dari sarapan membekali tubuh untuk berpikir, beraktivitas fisik secara optimal setelah bangun pagi. Hal ini dipertegas dengan hasil penelitian Kral et al. (2011) yang menunjukkan bahwa anak-anak yang terbiasa sarapan tidak akan makan berlebih di waktu makan berikutnya pada hari tertentu mereka tidak sarapan. Selain itu dengan kebiasaan sarapan juga dapat membantu pengaturan berat badan bagi para penderita obesitas, yaitu dengan cara mengurangi asupan energi dari sarapan dan tetap makan secara teratur dengan asupan energi dan zat gizi yang normal (Schusdziarra et al. 2011; Morales et al. 2011). Secara umum kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mengarahkan masyarakat untuk : 1). Melakukan tindakan preventif terhadap peluang munculnya masalah kesehatan yang berhubungan dengan kebiasaan mengkonsumsi pangan yang beragam, bergizi, seimbang dan aman; 2). Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu balita tentang Pentingnya mengkonsumsi pangan yang beragam, bergizi, seimbang dan aman; 3). Memberdayakan ibu balita sebagai ibu rumah tangga memiliki tindakan preventif dapat terlaksana dengan baik dalam hal menyiapkan makanan yang sehat dan bergizi; dan 4) Mendukung program pemerintah Daerah dan Puskesmas dalam menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

METODE PENGABDIAN

Pelaksanaan pengabdian ini menggunakan metode “Pendidikan dan Pelatihan kepada Masyarakat”. Dimana, siswa akan diberikan pengajaran dan praktek dengan tujuan agar mereka mampu memilih atau menentukan sendiri jenis, jumlah dan frekuensi makan yang sehat dan mampu untuk melakukan penilaian atau pengukuran status gizi mereka. Metode ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dengan kombinasi “Simulasi”. Selanjutnya, akan dilakukan evaluasi pre dan post test untuk mengukur perubahan sikap siswa tentang materi penyuluhan. Kegiatan Pengabdian ini akan dilaksanakan pada tanggal 20 November 2022 dengan lokasi kegiatan Puskesmas Sumlili Kabupaten Kupang. Adapun jumlah sampel adalah 30 orang ibu balita dan Tokoh agama Wilayah Kecamatan Kupang Barat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kebiasaan konsumsi makan merupakan kegiatan yang meliputi kebiasaan dalam memilih jenis, jumlah dan cara mengolah. Berbagai kajian membuktikan bahwa gizi yang cukup dari makanan yang dikonsumsi akan memberikan tubuh kemampuan untuk berpikir, beraktivitas fisik secara optimal selama sehari (Gibson & Gunn 2011). Oleh karena itu, sebaiknya Ibu balita perlu mengawali hari dengan memberikan makanan yang bernutrisi untuk hidup sehat dan bergizi.

Mutu dan kelengkapan zat gizi dapat diperoleh dari keanekaragaman jenis makanan bergizi yang dikonsumsi. Semakin beragam makanan yang dikonsumsi, akan semakin mudah juga untuk mencapai keadaan gizi seimbang. Dalam pedoman gizi seimbang oleh Kementerian Kesehatan RI, dijelaskan bahwa ada lima kelompok makanan yang dianjurkan dikonsumsi setiap hari atau setiap kali makan. Lima kelompok makanan tersebut yaitu makanan pokok, sayuran, lauk-pauk, buah-buahan, dan air.

1. Pre and Post Test tentang Pengetahuan siswa mengenai Sarapan Pagi

Penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan penambahan pengetahuan yang diperuntukkan bagi masyarakat melalui penyebaran pesan. Tujuan kegiatan penyuluhan kesehatan yaitu untuk mencapai tujuan hidup sehat dengan cara mempengaruhi perilaku masyarakat baik itu secara individu ataupun kelompok dengan menyampaikan pesan (Maulana, 2007). Dalam kegiatan ini yang menjadi target pembelajaran adalah ibu balita sebanyak 30 orang.



Hasil evaluasi awal (Pre Test) diketahui bahwa 87 persen ibu balita yang mengetahui tentang program B2SA. Namun, hanya 37% ibu balita lainnya yang mengetahui informasi tentang pentingnya program B2SA. Kemudian, sebagian besar 50% ibu balita yang mengetahui dampak atau akibat tidak memiliki kebiasaan menggunakan pola konsumsi beragam, bergizi, seimbang dan aman bagi mereka. Setelah dilakukan penyuluhan, pengetahuan ibu balita kembali di evaluasi (Post Test) tentang pentingnya memiliki pola konsumsi yang sehat dan bergizi. Hasil evaluasi post test diketahui bahwa 100% ibu balita sudah mengetahui dan memahami pentingnya kebiasaan makan yang sehat dan bergizi serta semua dampak atau akibat bagi pertumbuhan dan perkembangan anak mereka. Hal ini berarti bahwa, sebelum dan sesudah penyuluhan dilaksanakan, para orang tua selama ini tidak mempunyai kebiasaan makan yang baik dikarenakan mereka tidak mempunyai pengetahuan yang cukup dan memiliki kebiasaan mengolah makanan secara temurun dari orang tua terdahulu, walaupun mereka tahu tentang aktivitas tersebut dan manfaatnya di masa depan.

1. Hasil Pendalaman Materi tentang Kebiasaan Mengonsumsi Pangan yang Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman.

Anak usia balita merupakan rentang usia pertumbuhan dan perkembangan yang penting. Sedangkan anak usia sekolah merupakan masa pertumbuhan fisik dan mental yang sangat membutuhkan pangan bergizi untuk menunjang kehidupannya di masa datang (Potter & Perry, 2009). Pola makanyang terbentuk gambaran sama dengan kebiasaan makan seseorang. Secara umum faktor yang mempengaruhi terbentuknya pola makan adalah faktor ekonomi, sosial budaya, agama, pendidikan, dan lingkungan (Sulistyoningsih, 2011). Mengonsumsi makanan bergizi erat kaitannya dengan hidup sehat. Peralnya, pola makan yang tepat dapat membantu mencapai berat badan ideal dan mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes, kardiovaskular, dan jenis kanker lainnya. Mengonsumsi makanan bergizi tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga suasana hati. Nutrisi yang baik, aktivitas fisik, dan

berat badan yang sehat adalah bagian penting dari mendapatkan hidup sehat yang berkualitas.

Perilaku kebiasaan makan yang sehat dan bergizi yang buruk pada keluarga balita peserta penyuluhan sebagian besar (>80%) dipengaruhi oleh kebiasaan yang terbentuk dari orang tua yang tidak terbiasa makan yang beragam, bergizi, seimbang dan aman. Kebiasaan inilah yang membentuk perilaku keluarga tersebut untuk tidak terbiasa makan yang sehat dan bergizi. Salah satu dampak dari kebiasaan makan tidak sehat dan bergizi adalah cara ibu keluarga dalam kemampuan menanggapi materi dan kemampuan mencerna dan menganalisa informasi selama penyuluhan. Selain itu, sikap ibu balita sebagian besar lebih banyak diam pada saat di tanya. Makanan bergizi berarti makanan yang lengkap komposisinya, termasuk kandungan vitamin dan mineralnya, jika asupan makanan bergizi sudah kuat dan seimbang maka daya tahan tubuh akan terjaga dengan baik.



Pola makan yang terbentuk gambaran sama dengan kebiasaan makan seseorang. Secara umum faktor yang mempengaruhi terbentuknya pola makan adalah faktor ekonomi, sosial budaya, agama, pendidikan, dan lingkungan (Sulistyoningsih, 2011). Pada masa balita membutuhkan asupan gizi yang mencukupi untuk menunjang proses tumbuh kembang tersebut. Kebutuhan gizi pada balita dapat dipenuhi dengan mengonsumsi makanan yang beragam. Pemenuhan pangan yang cukup tercermin dari

ketersediaan pangan yang cukup. Sumber daya pertanian dan perikanan seperti tambak memiliki potensi untuk menyediakan sumber pangan.

3. Simulasi PAKET GIZI (Pemilihan Jenis Sarapan Pagi yang sehat dan Bergizi dan Penilaian Status Gizi secara Antropometri)

Simulasi adalah suatu proses peniruan dari sesuatu yang nyata beserta keadaan sekelilingnya (*state of affairs*). Aksi melakukan simulasi ini secara umum memperkenalkan alat antropometri yang digunakan dan simbolis jenis pangan yang dikonsumsi keseharian untuk memilih jenis pangan yang bergizi, beragam dan aman untuk



dikonsumsi serta menentukan status gizi seseorang atau kelompok atau metode pelatihan yang meragakan alat antropometri dalam bentuk tiruan/nyata yang mirip dengan keadaan yang sesungguhnya pengukuran status gizi.



Potter & Perry (2009) menyatakan bahwa semua orang yang berada pada masa pertumbuhan fisik dan mental membutuhkan asupan gizi yang baik karena sangat diperlukan untuk menunjang kehidupannya di masa datang. Sedangkan pada usia sekolah ini anak mulai bertanggung-jawab atas perilakunya sendiri baik hubungan dengan orang tua, teman

sebayu dan orang lain disekitar lingkungannya (Wong,2009). Setelah penyampaian materi, ibu balita diberikan kesempatan untuk memilih jenis/bahan pangan yang menurut mereka baik untuk dikonsumsi menurut waktu makan antara lain : sarapan pagi, makan siang, dan makan malam. Hasil menunjukkan bahwa, sebagian besar (>87%) siswa sudah mengerti tentang susunan menu menurut tiga kali waktu makan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing keluarga. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan oleh Depkes (2014) bahwa jenis makanan terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur-sayuran, buah-buahan dan minuman dalam jumlah yang seimbang atau dapat disusun dan dipilih sesuai dengan keadaan.

Hasil wawancara diketahui bahwa jenis hidangan yang biasa dikonsumsi masyarakat di Desa Sumlili umumnya terbatas pada makanan pokok nasi dan jagung, kelompok sayur mayur seperti daun ubi, kangkong, sayur manis, daun papaya atau buah muda papaya, dan bunga papaya. Sedangkan jenis pangan hewani seperti hasil laut dan daging ayam dan sedikit daging babi.

Nasi putih merupakan makanan yang paling banyak populer (paling tinggi tingkat partisipasi konsumsinya). Sebanyak 28.5% mengonsumsi nasi putih sebagai pangan sumber karbohidrat. Seperti yang telah banyak diketahui bahwa nasi merupakan pangan pokok masyarakat Indonesia, oleh karena itu hal tersebut menjadi sangat wajar dan untuk sarapan, masyarakat pada umumnya mengonsumsi nasi putih dengan lauk yang mudah disiapkan seperti telur ayam yang diceplok, tempe goreng, tahu goreng, dan lainnya. Rata-rata jumlah nasi yang dikonsumsi saat sarapan oleh anak sebanyak 149.19 g (satu piring dalam satuan rumah tangga/URT) atau jika dikonversi dalam bentuk kalori maka nilainya yaitu 266 kkal (Hardiansyah & Muhm. Aries, 2012).

Aktivitas dilanjutkan dengan proses Penilaian Status Gizi secara Antropometri. Hal diketahui bahwa, lebih dari 80% anak balita mempunyai status gizi kurang jika ditentukan berdasarkan Indeks Masa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Hasil ini sesuai dengan jumlah ibu balita yang tidak menurut hasil wawancara diketahui tidak mempunyai kebiasaan makan yang sehat dan bergizi.

Perilaku kebiasaan makan yang buruk pada peserta penyuluhan sebagian besar (>80%) dipengaruhi oleh kebiasaan yang terbentuk dari orang tua yang tidak terbiasa menyiapkan makanan yang sehat dan bergizi (B2SA). Kebiasaan inilah yang membentuk perilaku keluarga yang tidak terbiasa makan yang beragam, bergizi, seimbang dan aman. Salah satu dampak dari tidak konsumsi makan makanan yang sehat dan bergizi adalah terjadinya masalah kekurangan asupan gizi sehingga munculnya kasus gizi kurang dan stunting. Dampak lain sebagai ikutan adalah tubuh sangat mudah tertular penyakit infeksi menular sebagai akibat dari rendahnya factor imunitas tubuh. Sedangkan dampak lain pada anak sekolah adalah cara siswa belajar dan





kemampuan dalam menanggapi materi dan kemampuan mencerna dan menganalisa informasi pelajaran. Selain itu, sikap siswa sebagian besar lebih cepat bosan, acuh-tak acuh (kurang peduli) terhadap proses pembelajaran, dan lebih banyak diam pada saat di tanya. Hal ini sudah tentu akan sangat mempengaruhi kualitas pembelajaran mereka. Karena, anak usia sekolah akan menjalani kehidupan yang penuh tuntutan dan tantangan. Perubahan yang terjadi pada usia 6 sampai 18 tahun sangat luas dan mencakup semua area pertumbuhan dan perkembangan. Anak akan membangun, memperluas, memperhalus, keterampilan fisik, psikososial, kognitif dan moral sehingga ia akan diterima sebagai anggota masyarakat yang produktif.

KESIMPULAN

1. Terjadi perubahan perilaku konsumsi pangan yang beragam, bergizi, seimbang dan aman di antara peserta penyuluhan (ibu balita) dan tokoh agama.
2. Peserta mengerti dan dapat memantau sendiri status gizi mereka serta anak yang dibawa pada saat penyuluhan.
3. Peserta penyuluhan dapat mempraktekkan dengan baik proses memilih jenis dan jumlah makanan yang dipilih untuk menu makan sehari sebagai penciri B2SA.

DAFTAR PUSTAKA

- Black RE, Allen LH, Bhutta ZA, et al for the Maternal and Child Undernutrition Study Group. Maternal and child undernutrition: global and regional exposures and health consequences. *Lancet* 2008. Published online Jan 17. DOI: 10.1016/S0140-6736(07)61690-0.
- Badan POM, 2003. kebijakan Departemen Kesehatan RI tentang pengobatan tradisional seperti yang tercantum dalam UU No 23 tahun 1992 pasal 47 tentang pengobatan tradisional dan dalam Kepmenkes No 1076/SK /VII/2003 tentang peyelenggaraan pengobatan tradisional yang menggunakan tanaman obat-obatan. Boediono . 1992, "Tanaman Obat Indonesia",
- Direktorat Jenderal Pengawasan Obat dan Makanan. Jakarta. DIKTI, 2013. Pedoman Pelaksanaan Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat di Perguruan Tinggi Edisi IX, diterbitkan Direktorat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta Djawanto, 2008.
- "Statistik Non Parametrik", Jogjakarta :BPFE Dzulkarnain, H.B dkk. 2009. Tanaman Obat Keluarga. Jilid 1 & jilid 2. PT. Intisari MediaTama. Jakarta. Heriana Arief, 2013. 262 Tumbuhan Obat dan Khasiatnya. Penebar Swadaya. Jakarta. Hembing. 2000.
- Ensiklopedia Milenium (Bunga-bunga) Jilid 1. Jakarta. Prestasi Insan Indonesia. Krugman and Obstfeld. 2001, "Lima Tahun Penelitian dan Pengembangan Pertanian",
- Heri D.J Maulana. 2007. Promosi Kesehatan. Jakarta: Buku Kedokteran EGC. 12-13
- Deptan RI. Kotler, P. 2007. Manajemen Pemasaran. Lembaga Penerbitan Fakultas Ekonomi

- Universitas Indonesia. Jakarta. Ladion Guzman de Herminia, 2008.
- Tanaman Obat Penyembuh Ajaib. Indonesia Publishing House. Bandung. LPM, 2012. Pedoman Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Undana yang Telah Dilaksanakan, Penerbit LPM Universitas Nusa Cendana, Kupang
- Mubyarto, 1994. "Pengantar Ekonomi Pertanian", LP3ES, Jakarta
- Marshall, A. (Ed). 2006. "Pengobatan Alternatif". PT. Dian Rakyat. Jakarta
- Nuraini D.N. 2014. Aneka Daun Berkhasiat untuk Obat. Penerbit Gava Media. Jakarta.
- Poerwadarminta. 2002. " Budidaya Tanaman Obat Secara Organik" Agromedia Pustaka. Jakarta
- Ridwan. 2007. "Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga", Pusat Perbukuan DEPTAN. Jakarta
- Sudewo Bambang. 2004. Tanaman Obat Populer Penggempur Aneka Penyakit. Agromedia Pustaka. Jakarta.
- Soekartawi. 2001. "Pengantar Agroindustri" Grafindo Persada, Jakarta.
- Supriyanto. 2006. "Proses Pengolahan Tanaman Obat", Jakarta. Tim Lentera