

**GAMBARAN POLA KONSUMSI dan STATUS GIZI PADA SISWA
SMA SELAMA MASA PANDEMI COVID -19 DI SMA
MUHAMMADIYAH 1 PONTIANAK**



SKRIPSI

Oleh :

IMMI INDAH SARY

NIM : 141510090

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONTIANAK
TAHUN 2021**

**GAMBARAN POLA KONSUMSI dan STATUS GIZI PADA SISWA SMA
SELAMA MASA PANDEMI COVID -19 DI SMA
MUHAMMADIYAH 1 PONTIANAK**

S K R I P S I

**Diajukan Untuk Melengkapi Sebagian Persyaratan Menjadi
Sarjana Kesehatan masyarakat (S.K.M)**

Oleh :

IMMI INDAH SARY

NIM : 141510090

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONTIANAK
TAHUN 2021**

PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.K.M)
Pada Tanggal, 7 Juli 2021

Dewan Penguji

1. Marlenywati,S.Si,M.K.M:
2. Dedi Alamsyah,S.K.M.M.Kes(epid):
3. M.Taufik,M.K.M:

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONTIANAK**

DEKAN

Ismael Saleh.S.K.M.M.Sc

NIDN. 1204097901

S K R I P S I

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.K.M)
Gizi Kesehatan Masyarakat

Oleh

IMMI INDAH SARY

NIM : 141510090

Pontianak, 7 Juli 2021

Mengetahui,

Pembimbing 1

Marlenywati,S.Si.M.K.M

NIDN.1129098301

Pembimbing 2

Dedi Alamsyah,S.K.M.M.Kes (Epid)

NIDN.1106018601

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah di tulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Segala proses dalam penyusunan skripsi saya jalankan melalui prosedur dan kaidah yang benar serta di dukung dengan data – data yang dapat dipertanggungjawabkan keabsahannya. Jika dikemudian hari ditemukan kecurangan, maka saya bersedia untuk menerima sanksi berupa pencabutan hak terhadap ijazah dan gelar yang saya terima.

Demikian surat ernityataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Pontianak, 7 Juli 2021

Immi Indah Sary
Nim : 141510090

BIODATA PENULIS



DATA PRIBADI

Nama : Immi Indah Sary
Tempat, Tanggal Lahir : Sepotong, 13 Februari 1996
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Katolik
Nama Orang Tua
Bapak : Imanuel
Ibu : Marsiana
A l a m a t : Jl. Parit Tengkorak Gg. M Yusuf No. B.10

JENJANG PENDIDIKAN

- SD : SDS 08 Usaba Sepotong (2002 - 2008)
- SMP : SMPS Santo Gabriel Sekadau (2008 – 2011)
- SMAN : SMAS Karya Sekadau (2011 – 2014)
- STRATA 1 (SKM) : Peminatan Gizi Kesehatan Masyarakat
Prodi Kesehatan Masyarakat,
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pontianak
(2014 – 2021)

KATA PENGANTAR

Segala syukur dan puji hanya bagi Tuhan Yesus Kristus oleh karena kemurahan dan kasih setia yang besar akhirnya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“GAMBARAN POLA KONSUMSI dan STATUS GIZI PADA SISWA SMA SELAMA MASA PANDEMI COVID -19 DI SMA MUHAMMADIYAH 1 PONTIANAK”** tepat pada waktunya.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini, tidak terlepas dari bantuan, dukungan dan do'a dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang tulus kepada :

1. Bapak Dr.Dody Irawan,M.Eng., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Pontianak
2. Bapak Ismael Saleh,S.K.M.M.Sc selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pontianak
3. Kepada Bapak Abdul Ridha,M.Ph selaku Kepala Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pontianak
4. Kepada Ibu Marlenywati,S.Si.M.K.M selaku pembimbing utama dan Kepada Bapak Dedi Alamsyah,S.K.M,M.Kes(epid) selaku pembimbing kedua
5. Kepada Pihak SMA Muhammadiyah 1 Kota Pontianak yang telah membantu dalam penelitian
6. Kepada Responden yang berkenan dalam mengisi kuisioner
7. Ayah dan Ibunda tercinta di kampung halaman yang selalu mendukung secara materi dan doa

Juga kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, semoga segala amal kebajikannya mendapat imbalan yang tak terhingga dari Tuhan YME. Akhir kata semoga skripsi ini bermanfaat sehingga dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan

Pontianak, 7 Juli 2021

ABSTRAK

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

SKRIPSI, 7 Juli 2021

IMMI INDAH SARY

GAMBARAN POLA KONSUMSI dan STATUS GIZI PADA SISWA SMA SELAMA MASA PANDEMI COVID -19 DI SMA MUHAMMADIYAH 1 PONTIANAK

Halaman + tabel + Lampiran

Latar Belakang: Masa pandemi saat ini menjadi dorongan untuk mengubah pola makan seperti makan dengan komposisi lengkap, makan lebih banyak buah dan sayur, membatasi asupan lemak, gula dan garam, penuhi kebutuhan cairan dan menjaga kebersihan makanan. Berbeda dengan keadaan sebelum adanya pandemi COVID-19. Remaja adalah anak yang berusia 10-19 tahun. Kondisi seseorang pada masa dewasa banyak ditentukan oleh keadaan gizi dan kesehatan pada masa remaja. **Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui Gambaran Pola Konsumsi Pada Siswa SMA Selama Masa Pandemi Covid-19 Pada Siswa Di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak

Desain Penelitian: penelitian dengan metode *deskriptif observasional*, jumlah sampel 100 orang siswa SMA Muhammadiyah 1 Pontianak.

Hasil : Sebesar 51% siswa mengalami perubahan pola konsumsi makan sebelum dan selama pandemi covid – 19, sebesar 89% mengatakan mengalami peningkatan dalam mengkonsumsi sayuran pada kondisi sebelum dan selama pandemic covid – 19, sebesar 84% mengatakan mengalami peningkatan dalam mengkonsumsi buah pada kondisi sebelum dan selama pandemic covid – 19, konsumsi suplemen selama pandemi covid – 19, sebesar 61% mengkonsumsi suplemen kadang – kadang pada masa selama pandemic covid – 19, sebesar 57.0% menyatakan ada perbedaan dalam mengkonsumsi air putih antara sebelum dan selama pandemi covid – 19, sebesar 51.0% mengatakan ada perbedaan dalam melakukan aktifitas fisik sebelum dan selama pandemi, sebesar 73.0% responden memiliki berat badan normal dan sebesar 2.0% responden dengan kategori obesitas.

Saran : Pihak sekolah agar menambah pengetahuan kepada siswa tentang gizi seimbang baik dalam mengkonsumsi makanan pada masa pandemi covid – 19 dan para siswa agar tetap melakukan aktifitas fisik dalam kategori ringan menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat dalam kondisi pandemik covid-19

Kata kunci : Pola Makan Remaja, Status Gizi Remaja, Aktifitas Fisik

Daftar Pustaka : 31 (2012 – 2021)

ABSTRACT

FACULTY OF HEALTH SCIENCE

Thesis, 7th July 2021

IMMI INDAH SRY

DESCRIPTION OF CONSUMPTION PATTERNS AND NUTRITIONAL STATUS IN SMA STUDENTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC AT MUHAMMADIYAH HIGH SCHOOL 1 PONTIANAK

Pages + tables of + enclosure

Background: The current pandemic period is an impetus for changing diets such as eating a complete composition, eating more fruits and vegetables, limiting fat, sugar and salt intake, meeting fluid needs and maintaining food hygiene. This is different from the situation before the COVID-19 pandemic. Adolescents are children aged 10-19 years. The condition of a person in adulthood is largely determined by the state of nutrition and health in adolescence. **Research Objectives:** To find out the description of consumption patterns in high school students during the Covid-19 pandemic in students at Muhammadiyah 1 Pontianak high school

Research design: research with descriptive observational method, the number of samples is 100 students of SMA Muhammadiyah 1 Pontianak.

Results: It is known that students' eating patterns before and during the covid-19 pandemic, 51% said they experienced a change in food consumption patterns between before and during the covid-19 pandemic, 89% said they experienced an increase in consuming vegetables in conditions before and during the covid-19 pandemic. , 84% said there was an increase in consuming fruit in conditions before and during the covid-19 pandemic, consumption of supplements during the covid-19 pandemic, 61% took supplements sometimes during the covid-19 pandemic, 57.0% said there was a difference In consuming water between before and during the covid-19 pandemic, 51.0% said there was a difference in doing physical activity before and during the pandemic, 73.0% of respondents had normal weight and 2.0% of respondents were in the obese category.

Suggestion: To the school to increase knowledge to students about balanced nutrition both in consuming food during the covid-19 pandemic and students to keep doing physical activity in the light category to maintain body condition to stay healthy in the covid-19 pandemic condition

Keywords: *Adolescent Diet, Adolescent Nutritional Status, Physical Activity*

Bibliography : *31 (2012 – 2021)*

DAFTAR ISI

PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	v
BIODATA PENULIS	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR TABEL.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1. Latar Belakang	1
I.2. Rumusan Masalah	7
I.3. Tujuan Penelitian	7
I.4 Manfaat Penelitian	8
I.5.Keaslian Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
II.1. Remaja	12
II.2. Gizi Pada Remaja	13
II.3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Makan Pada Remaja	18
II.4. Pola Makan Remaja.....	25
II.5. Asupan Karbohidrat.....	29
II.6. Asupan Lemak.....	33
II.7. Asupan Protein.....	35
II.8. Asupan Buah dan Sayur.....	37
II.9. Angka Kecukupan Gizi Yang Di Perlukan Remaja.....	40
II.10. Status Gizi Pada Remaja.....	42
II.11. Corona Virus-19	44
II.12. Kerangka Teori	46
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL	47
III.1. Kerangka Konsep	47
III.2. Variabel Penelitian	48
III.3. Defenisi Operasional	48
BAB IV METODE PENELITIAN	50
IV.1. Desain Penelitian.....	50
IV.2. Lokasi dan Waktu Penelitian	50
IV.3. Populasi dan Sampel	50
IV.4. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	52

IV.5. Teknik Pengolahan Data dan Penyajian Data	54
IV.6. Teknik Analisis Data.....	55
BAB V HASIL PENELITIAN.....	56
V.1. Gambaran Penelitian	56
V.2. Analisis Karakteristik	58
V.3. Analisis Univariat.....	61
V.4. Hasil Pembahasan.....	70
V.5. Keterbatasan Penelitian	82
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	83
VI.1. Kesimpulan	83
VI.2. Saran.....	84
DAFTAR PUSTAKA	85
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel I.1. Keaslian Penelitian	9
Tabel II.1. Angka Kebutuhan Gizi	14
Tabel II.1. Konsumsi Karbohidrat Pada Remaja 30	
Tabel II.2. Asupan Lemak	33
Tabel II.3. Asupan Protein	37
Tabel II.4. Angka Kecukupan Gizi Remaja	41
Tabel II.5. Penilaian Status Gizi Berdasarkan Indeks BB/U, TB/U, dan BB/TB	43
Tabel II.6. Klasifikasi IMT menurut Kriteria Asia Pasifik	44
Tabel III.1. Tabel defenisi operasional	48
Tabel IV.1. Proporsi sampel	52
Tabel V.1. Kelas Siswa	58
Tabel V.2. Jenis Kelamin	59
Tabel V.3. Tinggi Badan	59
Tabel V.4. Berat Badan	60
Tabel V.5. Uang Jajan	60
Table V.6. Tinggal Bersama	61
Tabel V.7. Pola Makan	61
Tabel V.8. Konsumsi Makan Sayur	62
Tabel V.9. Konsumsi Buah	62
Tabel V.10. Konsumsi Suplemen Sebelum Pandemi Covid – 19	63
Tabel V.11. Konsumsi Suplemen Selama Pandemi Covid – 19	64
Tabel V.12. Jenis Suplemen Sebelum Pandemi Covid – 19	64
Tabel V.13. Jenis Suplemen Selama Pandemi Covid – 19	65
Tabel V.14. Konsumsi Air Putih	66
Tabel V.15. Frekuensi Konsumsi Air Putih	66
Tabel V.16. Aktifitas Fisik	67
Tabel V.17. Kategori IMT	67

BAB I

PENDAHULUAN

I.1. Latar Belakang

Pada masa pandemi *Covid-19*, meningkatkan sistem kekebalan tubuh merupakan kekuatan pertahanan tubuh melawan bakteri, virus dan organisme penyebab penyakit. Meningkatkan daya tahan tubuh adalah salah satu kunci agar tidak tertular virus *Covid-19*. Pencegahan dapat dilakukan dengan konsumsi makanan bergizi seimbang (isi piringku), konsumsi air putih minimal 8 gelas sehari, batasi pemakaian garam dan lemak, konsumsi suplemen multivitamin, hindari rokok dan minuman beralkohol, istirahat teratur dan tidur yang cukup, kendalikan emosi dan melakukan aktifitas fisik (Kemenkes, 2020).

Kebiasaan makan seseorang atau kelompok masyarakat dalam memilih pangan apa yang dikonsumsi sebagai reaksi terhadap pengaruh dari suatu keadaan darurat bisa mengalami perubahan. Seperti pada saat ini terjadi pandemi *covid-19* yang membuat masyarakat banyak beraktivitas dari rumah. Informasi tentang covid-19 paling banyak diperoleh dari internet atau media sosial sebesar 55,9 %. Responden mengalami perubahan kebiasaan makan 62,5% dan mengalami peningkatan keragaman konsumsi pangan 59 % (Bernatal, 2020).

Masa pandemi saat ini menjadi dorongan untuk mengubah pola makan seperti makan dengan komposisi lengkap, makan lebih banyak buah dan sayur, membatasi asupan lemak, gula dan garam, penuhi kebutuhan cairan dan menjaga kebersihan makanan. Berbeda dengan keadaan sebelum adanya pandemi COVID-19, masyarakat masih mengabaikan bagaimana

mengonsumsi makanan yang sehat dan mengatur pola makan yang baik sehingga mengalami penyakit (Afifah, 2020).

Remaja adalah anak yang berusia 10-19 tahun. Kondisi seseorang pada masa dewasa banyak ditentukan oleh keadaan gizi dan kesehatan pada masa remaja. Membiasakan pola makan sehat pada remaja menjadi penting sebagai upaya untuk mencegah munculnya masalah-masalah kesehatan pada masa dewasa dan tua nanti. Tingkat pengetahuan yang menentukan perilaku konsumsi pangan salah satunya didapat melalui jalur pendidikan gizi (Indah, 2014).

Masa pandemi saat ini menjadi dorongan untuk mengubah pola makan seperti makan dengan komposisi lengkap, makan lebih banyak buah dan sayur, membatasi asupan lemak, gula dan garam, penuhi kebutuhan cairan dan menjaga kebersihan makanan. Berbeda dengan keadaan sebelum adanya pandemi COVID-19, masyarakat masih mengabaikan bagaimana mengonsumsi makanan yang sehat dan mengatur pola makan yang baik sehingga mengalami penyakit (Afifah, 2020).

Pola remaja yang dapat berpengaruh pada keadaan status gizi dilihat dari kualitas maupun kuantitas makanan dan merupakan cara atau usaha tertentu dengan mempertahankan keadaan kesehatan, status nutrisi dan mencegah atau membantu kesembuhan dari suatu penyakit (Kemenkes RI, 2014). Pola konsumsi makanan dapat disesuaikan dengan kebutuhan melalui pemilihan jenis dan bahan makanan yang baik agar dapat menimbulkan keadaan status gizi yang optimal. Mengonsumsi makanan yang

berlebihan dari pemenuhan kebutuhan seseorang dapat mengakibatkan kelebihan berat badan sehingga menyebabkan timbulnya resiko yang berkaitan dengan kelebihan zat gizi (Sulistyoningsih, 2012).

Pola makan selama masa pandemi COVID-19 (*Corona Virus Disease 2019*) sangat berpengaruh karena di situasi pandemik saat ini pemerintah Indonesia mengeluarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2020 mengenai Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam rangka percepatan penanganan COVID-19 sehingga pembatasan sosial dalam hal ini dalam hal ini dilakukan adanya sekolah dan tempat kerja diliburkan atau dilakukan dari rumah, adanya pembatasan kegiatan bagi keagamaan serta pembatasan kegiatan ditempat umum atau fasilitas umum dengan mematuhi protokol kesehatan. Pembatasan ini mempengaruhi status perekonomian masyarakat sehingga dapat berujung pada kemampuan masyarakat untuk memenuhi akan kebutuhan pangan sehari-hari dan juga dalam hal ini dapat mempengaruhi bagaimana pola makan masyarakat selama masa pandemi COVID-19 (Peraturan Pemerintah RI, 2020).

Salah satu faktor ditemukannya penyakit *degenerative* pada usia muda adalah asupan makanan yang mengandung tinggi lemak, gula dan garam yang kemudian tidak diseimbangkan dengan asupan buah dan sayur. Masalah gizi tidak terlepas dari masalah makanan karena masalah gizi timbul sebagai akibat kekurangan atau kelebihan kandungan zat gizi dalam makanan. Salah satu masalah gizi yang sering dijumpai khususnya pedesaan adalah kurangnya energi protein (KEP), tidak memenuhi kebutuhan nutrisi dasar dapat menyebabkan individu tersebut terkena dampaknya di usia selanjutnya, seperti

kerapuhan tulang yang dapat menyebabkan kerapuhan atau osteoporosis (Arisman, 2004).

Pada remaja jika mereka kurang mengkonsumsi zat besi juga dapat mengakibatkan anemia. Sementara itu, mengkonsumsi suplemen, seperti vitamin A, vitamin D, vitamin B-6 dan kalsium yang dikonsumsi secara berlebihan juga dapat menimbulkan dampak yang kurang baik. Mengkonsumsi alkohol terlalu banyak juga berhubungan dengan terjadinya kasus sirosis hati, beberapa jenis kanker, kecelakaan kerja maupun kecelakaan lalu lintas (Natalia, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian Indah (2014), diperoleh responden di pedesaan memiliki pengetahuan kurang 83,8%, perkotaan memiliki pengetahuan kurang 17,7%. Responden di pedesaan memiliki sikap negatif 61,8%, perkotaan memiliki sikap negatif 27,3%. Responden ketersediaan buah sayur kurang di pedesaan 1,5%, perkotaan ketersediaan buah sayur kurang 90,5%. Konsumsi buah bukan musiman jarang di pedesaan 5,9%, konsumsi buah musiman jarang 66,9%, konsumsi sayuran jarang 8,1%, perkotaan pola konsumsi buah bukan musiman jarang 4,1%, pola konsumsi buah musiman jarang 92,7%, pola konsumsi sayuran jarang 19,5%. Kesimpulan dari penelitian ini bahwa di pedesaan pengetahuan, sikap rendah, ketersediaan buah sayur cukup, pola konsumsi buah sayurnya kurang. Dipertanyaan pengetahuan, sikap baik, ketersediaan buah sayur kurang, pola konsumsi buah sayurnya sering.

Kurangnya konsumsi sayur dan buah serta pola makan yang kurang baik pada remaja usia sekolah akan menimbulkan resiko gangguan kesehatan di masa yang akan datang. Berbagai penelitian mengenai konsumsi sayur dan buah dapat beresiko dalam perkembangan penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan kanker. Besarnya manfaat sayuran dan buah-buahan segar sebagai sumber vitamin dan mineral telah banyak diketahui. Kandungan gizi yang cukup menonjol pada sayuran dan buah - buahan adalah vitamin dan mineral (Hermina, 2016).

Menurut rekomendasi Pedoman Gizi Seimbang, penduduk usia >10 tahun dianjurkan untuk mengonsumsi sayur dan buah sebesar 3-5 porsi sayur atau setara dengan 250 gram per hari dan 2- 3 porsi buah atau setara dengan 150 gram per hari. Manfaat mengonsumsi sayur dan buah yaitu untuk pertumbuhan tulang, mata, rambut dan kulit, mencegah terjadinya konstipasi, mencegah terkena penyakit kanker, meningkatkan selera makan, menjaga sistem syaraf dan mencegah terjadinya penyakit degeneratif seperti obesitas (Risksedas, 2013).

Kebutuhan gizi remaja perlu dipenuhi untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan tubuh remaja. Kecepatan pertumbuhan dan perkembangan pada remaja merupakan proses tercepat kedua setelah masa pertumbuhan dan perkembangan pada bayi. Oleh karena itu, asupan gizi yang optimal sangat diperlukan menjamin pertumbuhan dan perkembangan yang normal pada remaja yang berdampak pada masa sekarang maupun masa yang akan datang (Khomsan, 2014).

Zat-zat gizi yang diperlukan pada masa remaja ini diantaranya protein, mineral, seng, zat besi, vitamin dan serat. Selain pemenuhan zat gizi makro, juga

diperlukan zat gizi mikro untuk remaja terutama asupan serat dan vitamin. Faktor yang dapat berpengaruh terhadap asupan gizi remaja adalah lingkungan seperti keluarga, sekolah dan teman sebaya (*peer group*) (Mina, 2017).

Kondisi pandemi covid - 19 yang terjadi dapat menimbulkan ansietas atau perasaan cemas pada remaja, karena usia remaja merupakan usia yang labil dalam menghadapi kondisi - kondisi yang tidak terduga. Ansietas pada remaja terkait pandemi covid - 19 dapat terjadi karena kurangnya informasi mengenai kondisi ini, pemberitaan yang terlalu heboh di media massa ataupun media social, kurangnya membaca literasi terkait dengan penyebaran dan mengantisipasi penularan covid- 19 (Fitria, 2020). Hal ini tercermin pada penelitian ini yang menunjukkan 14,7% responden tidak yakin dan meragukan adanya covid- 19. Ketidak - yakinan atau keraguan tersebut timbul karena mereka kurang mendapatkan informasi yang akurat terkait kondisi yang ada dan adanya penyebaran informasi salah (hoax) melalui media massa, terutama media social di kalangan remaja.

Dari uraian latar belakang di atas, maka penulis tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui Gambaran Pola Konsumsi Pada Siswa SMA Selama Masa Pandemi Covid-19 Pada Siswa Di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak. Penelitian ini akan dilakukan pada siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 1 Pontianak Kota, pemilihan responden dikarenakan siswa XII akan menghadapi ujian akhir sekolah dengan tugas dan pelajaran yang menumpuk membuat pola makan siswa tersebut tidak teratur padahal mereka akan menjalani ujian akhir yang seharusnya memiliki pola konsumsi makan yang baik.

I.2. Rumusan Masalah

Adapun rumusan dari masalah dari penelitian ini “Bagaimanakah Gambaran Pola Konsumsi dan Status Gizi Pada Siswa SMA Selama Masa Pandemi Covid-19 Pada Siswa Di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak ?”

I.3. Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui Gambaran Pola Konsumsi Pada Siswa SMA Selama Masa Pandemi Covid-19 Pada Siswa Di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak

I.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui gambaran kebiasaan pola konsumsi sebelum dan selama masa pandemi *covid-19* pada siswa di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak
2. Untuk mengetahui gambaran konsumsi sayur-sayuran sebelum dan selama masa pandemi *covid-19* pada siswa di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak
3. Untuk mengetahui gambaran konsumsi Buah-buahan sebelum dan selama masa pandemi *covid-19* pada siswa di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak
4. Untuk mengetahui gambaran konsumsi suplemen atau vitamin sebelum dan selama masa pandemi *covid-19* pada siswa di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak
5. Untuk mengetahui gambaran konsumsi air putih sebelum dan selama masa pandemi *covid-19* pada siswa di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak

6. Untuk mengetahui gambaran kebiasaan aktivitas fisik atau olahraga sebelum dan selama masa pandemi *covid-19* siswa di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak
7. Untuk mengetahui Status gizi (IMT) siswa di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak

I.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi Siswa

Sebagai bahan informasi bagi siswa/siswi tentang berbagai faktor risiko yang dapat menyebabkan kurang baiknya pola konsumsi yang diterapkan.

1.4.2 Bagi Universitas Muhammadiyah Pontianak

Sebagai bahan tambahan kajian dan pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan masyarakat khususnya di bagian gizi yang berhubungan dengan pola konsumsi

1.4.3 Bagi SMA Muhammadiyah 1 Pontianak

Sebagai bahan masukan kepada pihak sekolah khususnya pada unit kesehatan sekolah agar lebih mempromosikan pentingnya pola konsumsi yang baik selama masa pandemic covid-19 pada remaja.

I.5.Keaslian Penelitian

Tabel 1.1
Keaslian Penelitian

No	Judul	Peneliti	Hasil Penelitian	Perbedaan	Persamaan
1	Faktor Dominan Konsumsi Buah dan Sayur pada Anak - anak di SMPN 98 Jakarta	Nur Asih Anggraeni, (2018)	Berdasarkan hasil penelitian, rata-rata konsumsi buah dan sayur sebanyak $85,1 \pm 26,58$ g/hari. Penelitian di SMPN 8 Depok menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi buah dan sayur sebanyak 512,4 g/hari	Perbedaan pada desain penelitian yang digunakan dan perbedaan pada responden yang diteliti	Persamaan pada variabel konsumsi buah dan sayur yang akan diteliti
2	Jonris Nainggolan, 2014	Analisis Pola Konsumsi Pangan Petani Kelapa Sawit Bermitra dan Tidak Bermitra di Kabupaten Batang Hari Propinsi Jambi	Pola konsumsi pangan jika dilihat dari jenis pangan yang dikonsumsi antara lain padi-padian, umbi-umbian, pangan hewani, minyak dan lemak, buah/biji berminyak, kacang-kacangan, gula, sayur dan buah dan lain-lain. MPC petani kelapa sawit bermitra dan tidak bermitra sebesar 0,015 dan 0,042 dimana Perubahan pendapatan petani bermitra dan tidak bermitra sebesar Rp 1 akan menyebabkan pertambahan pengeluaran sebesar Rp. 0,142 dan Rp. 0,072. Elastisitas Perubahan pendapatan terhadap konsumsi petani	Perbedaan pada desain yang akan digunakan	Persamaan pada variabel Pola Konsumsi yang akan diteliti

			bermitra dan tidak bermitra bersifat inelastis ($EP < 1$).		
3	Fajar Prasetyoningrum, 2016	Analisis Pola Konsumsi Rumah Tangga Petani Jagung Di Kabupaten Grobogan	Hasil Penelitian rumah tangga petani jagung di Kabupaten Grobogan berpengaruh pada tingkat pendidikan kepala keluarga terhadap pendapatan rumah tangga petani jagung di Kabupaten Grobogan adalah pengaruh tingkat pendidikan suami pada tingkat pendapatan rumah tangga memiliki pengaruh negatif dan	Perbedaan pada desain yang digunakan perbedaan responden	Persamaan pada variabel yang diteliti

			tidak signifikan. Pengaruh pengeluaran pangan dan non pangan terhadap pendapatan rumah tangga petani jagung di Kabupaten Grobogan adalah pengeluaran pangan		
--	--	--	--	--	--

BAB V

HASIL PENELITIAN

V.1. Gambaran Penelitian

V.1.1. Lokasi Penelitian



Sumber: <https://www.google.com/search?q=sma+muhammadiyah+1+Pontianak>

Gambar V.1

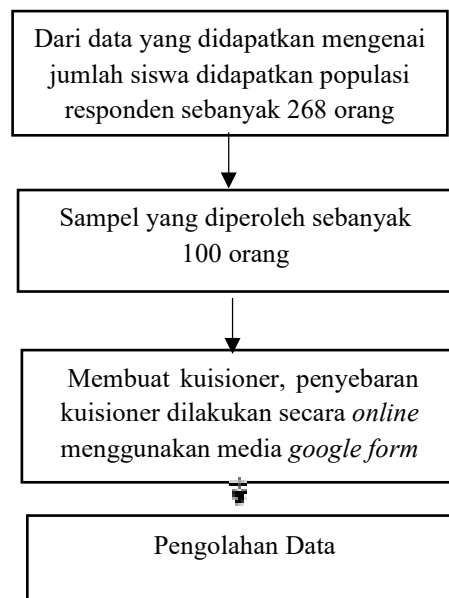
SMA Muhammadiyah 1 Kota Pontianak

SMA Muhammadiyah 1 Kota Pontianak berdiri mulai tahun 1961. Pertama beroperasi bertempat di jalan Jend. Ahmad Yani, pada tahun 2002 berpindah ke Jalan Parit H. Husin II secara bertahap dan tahun 2008 semua kegiatan SMA Muhammadiyah 1 Kota Pontianak sudah di Jalan Parit H. Husin 2 Pontianak.

Jumlah siswa SMA Muhammadiyah 1 Kota Pontianak berdasarkan data profil sekolah pada tahun 2020, berjumlah 268 siswa jumlah ini didapat dari 8 kelas dengan keterangan siswa laki – laki berjumlah 129 siswa dan siswi perempuan berjumlah 145 siswi.

Penelitian dilakukan pada bulan Mei 2021 dengan melakukan pengisian lembar kuisisioner yang diisi oleh para siswa yang telah terpilih menjadi sampel penelitian sebanyak 100 siswa yang di sebar melalui *google form*.

V.1.2. Alur Penelitian



Gambar V.2.

Alur penelitian

Penelitian dilakukan pada bulan Mei tahun 2021, mengingat kondisi sekolah yang belum sepenuhnya dilakukan tatap muka, maka dari itu mengharuskan peneliti melakukan penelitian dengan cara membagikan lembar kuisisioner yang harus di isi oleh responden dengan cara membagikan lewat *google form*, sebelumnya peneliti telah berdiskusi dengan wali kelas agar dapat membagikan lembar kuisisioner tersebut tanpa mengganggu proses belajar – mengajar *online*.

Dari populasi siswa yang berjumlah 268 siswa, responden yang menjadi sampel berjumlah 100 siswa, setelah pembagian kuisioner terdapat 134 siswa yang mengisi dari 134 tersebut terdapat 34 responden tidak mengisi berat badan dan tinggi badan. Setelah didapatkan hasil kuisioner tersebut peneliti melakukan pengecekan dari jawaban responden dan melakukan analisis data.

V.2. Analisis Karakteristik

Karakteristik Siswa SMA Muhammadiyah 1 di Kota Pontianak sebagai berikut :

1. Tabel Kelas Siswa

Tabel V.1.
Kategori Kelas Responden

No	Kelas Siswa	Jumlah	Persentase
1	X MIPA	39	39.0
2	X IPS	61	61.0
	Total	100	100.0

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel V.1. di atas dapat di ketahui siswa yang berada di kelas X IPS berjumlah 61 orang dengan persentase 61% dan yang berada di kelas X MIPA berjumlah 39 orang dengan persentase 39%.

2. Tabel Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel V.2.
Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1	Laki – Laki	41	41.0
2	Perempuan	59	59.0
	Total	100	100.0

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel V.2. di atas dapat di ketahui siswa berdasarkan jenis kelamin, siswa perempuan berjumlah 59 orang dengan persentase 59.0% dan siswa laki – laki berjumlah 41 orang dengan persentase 41.0%

3. Tabel Berdasarkan Tinggi Badan

Tabel V.3.
Tinggi Badan

No	Tinggi Badan Minimum	Tinggi Badan Maksimum	Rata - Rata
1	145 cm	178 cm	159 cm

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel V.3. di atas dapat di ketahui tinggi maksimum pada responden sekitar 145 cm dan tinggi badan minimum sekitar 178 cm dengan nilai rata – rata 159 cm.

4. Tabel Berdasarkan Berat Badan

Tabel V.4.
Berat Badan

No	Berat Badan Minimum	Berat Badan Maksimum	Rata – Rata
1	39 Kg	80 Kg	54, 98 Kg

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel V.4. di atas dapat di ketahui berat badan responden, berat badan minimal pada responden sekitar 39 Kg dan berat badan maksimum pada responden sekitar 80 Kg dari sebanyak 100 responden.

5. Tabel Berdasarkan Uang Jajan Perbulan

Tabel V.5.
Uang Jajan

No	Uang Jajan Minimum	Uang Jajan Minimal	Rata - Rata
1	Rp. 0,-	Rp. 2.000.000,-	Rp. 535.500,-

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel V.5. di atas diketahui minimum uang jajan yang terima responden adalah Rp.0,- atau tidak menerima uang jajan perbulan dan maksimum uang jajan yang diterima responden sebesar Rp.2.000.000,- dengan nilai rata – rata Rp.535.500,-

6. Tabel Berdasarkan Tinggal Bersama

Tabel V.6.
Tinggal Bersama

No	Tinggal Bersama	Jumlah	Persentase
1	ORANG TUA	87	87.0
2	WALI	13	13.0
	Total	100	100.0

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel V.6. di atas dapat diketahui responden yang saat ini tinggal Bersama orang tua sebanyak 87 responden dengan persentase 87.0% dan siswa yang tinggal Bersama wali sebanyak 13 orang dengan persentase 13.0%

V.3. Analisis Univariat

1. Tabel Berdasarkan Konsumsi Makan Sebelum dan Selama Pandemi

Tabel V.7.
Pola Konsumsi Sebelum Dan Selama Pandemi

No	Perbedaan Pola Konsumsi Sebelum dan Selama Pandemi	Jumlah	Persentase
1	YA	51	51.0
2	TIDAK	49	49.0
	Total	100	100.0

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel V.7. di atas proporsi responden yang mengalami perbedaan pola konsumsi sebelum dan selama pandemi sebanyak 51 orang

(51%) lebih besar jika dibandingkan dengan yang tidak mengalami perubahan pola konsumsi.

Berdasarkan panduan pola makanan bergizi seimbang saat covid – 19 Menjaga pola makan sehat bergizi dan seimbang adalah bagian penting untuk mendukung sistem daya tahan tubuh. Dari data diatas dapat diketahui pola makan responden bertambah lebih meningkat dari sebelumnya hal ini dikarenakan dengan pola makan yang baik dapat dipercaya akan meningkatkan imunitas tubuh sehingga dapat mencegah terpaparnya virus covid – 19.

2. Tabel Berdasarkan Konsumsi Sayuran Sebelum dan Selama Pandemi Covid - 19

Tabel V.8.
Konsumsi Makan Sayur Perbulan

No	Perbedaan Konsumsi Sayur sebelum dan selama pandemic covid - 19	Jumlah	Persentase
1	LEBIH MENINGKAT	89	89.0
2	TIDAK MENINGKAT	11	11.0
	Total	100	100.0

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel V.8. di atas dapat di ketahui frekuensi responden dalam mengkonsumsi sayur sebelum dan selama pandemi covid -19, sebanyak 89 orang dengan persentase 89% mengatakan mengalami peningkatan dalam mengkonsumsi sayuran pada kondisi sebelum dan selama pandemic covid - 19 dan sebanyak 11 responden dengan persentase 11%

tidak mengalami peningkatan dalam mengkonsumsi sayuran baik sebelum dan selama pandemi covid – 19.

Pada saat masa pandemi Covid-19, masyarakat dianjurkan untuk menjaga kesehatannya. Salah satunya adalah rutin mengonsumsi buah dan sayur yang bertujuan untuk meningkatkan daya tahan tubuh (imun tubuh). Dari hasil penelitian di atas diketahui konsumsi sayur – sayuran pada responden lebih meningkat pada saat pandemi covid – 19.

3. Tabel Berdasarkan Konsumsi Buah – Buah Sebelum dan Selama Pandemi Covid - 19

Tabel V.9.
Konsumsi Buah Perbulan

No	Perbedaan Konsumsi Buah sebelum dan selama pandemic covid - 19	Jumlah	Persentase
1	LEBIH MENINGKAT	84	84.0
2	MENURUN	16	16.0
	Total	100	100.0

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan data di atas dapat di ketahui frekuensi responden dalam mengkonsumsi buah sebelum dan selama pandemi covid -19, sebanyak 84 orang dengan persentase 84% mengatakan mengalami peningkatan dalam mengkonsumsi buah pada kondisi sebelum dan selama pandemic covid - 19 dan sebanyak 16 responden dengan persentase 16% tidak mengalami peningkatan dalam mengkonsumsi buah baik sebelum dan selama pandemi covid – 19.

4. Tabel Berdasarkan Konsumsi Suplemen Sebelum Pandemi Covid - 19

Tabel V.10.
Konsumsi Suplemen Sebelum Pandemi Covid - 19

No	Perbedaan Konsumsi Suplemen sebelum covid - 19	Jumlah	Persentase
1	RUTIN	13	13.0
2	KADANG – KADANG	71	71.0
3	TIDAK SAMA SEKALI	16	16.0
	Total	100	100.0

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan data di atas dapat diketahui frekuensi responden dalam mengonsumsi suplemen sebelum pandemi covid -19, sebanyak 71 orang dengan persentase 71% mengonsumsi suplemen kadang – kadang pada masa sebelum dan sebanyak 13 responden dengan persentase 13% mengonsumsi suplemen dengan rutin sebelum pandemi covid – 19.

Selama masa pandemi covid – 19 masyarakat diharuskan mengonsumsi vitamin sebagai penambah daya tahan tubuh. Vitamin sangat diperlukan untuk menunjang stamina tubuh ketika sedang beraktifitas.

5. Tabel Berdasarkan Konsumsi Suplemen Selama Pandemi Covid - 19

Tabel V.11.
Konsumsi Suplemen Selama Pandemi Covid - 19

No	Perbedaan Konsumsi Suplemen selama dan selama pandemic covid - 19	Jumlah	Persentase
1	RUTIN	30	30.0
2	KADANG – KADANG	61	61.0
3	TIDAK SAMA SEKALI	9	9.0

	Total	100	100.0
--	-------	-----	-------

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan data di atas dapat di ketahui frekuensi responden dalam mengkonsumsi suplemen selama pandemi covid -19, sebanyak 61 orang dengan persentase 61% mengkonsumsi suplemen kadang – kadang pada masa selama pandemic covid – 19 dan sebanyak 30 responden dengan persentase 30% mengkonsumsi suplemen dengan rutin selama pandemi covid – 19.

6. Tabel Berdasarkan Jenis Suplemen Yang Dikonsumsi Sebelum Pandemic Covid - 19

Tabel V.12.
Jenis Suplemen Sebelum Pandemi Covid - 19

No	Jenis Suplemen	Jumlah	Persentase
1	VITAMIN C	77	77.0
2	VITAMIN B KOMPLEKS	10	10.0
3	TABLET FE	2	2.0
4	TIDAK ADA	10	10.0
6	LAIN – LAIN	1	1.0
	Total	100	100.0

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan data di atas dapat di ketahui jenis vitamin yang dikonsumsi responden sebelum masa pandemi covid – 19 adalah Vitamin C dengan persentase 77% dan suplemen B Kompleks sebesar 10 %.

7. Tabel Berdasarkan Jenis Suplemen Yang Dikonsumsi Selama Pandemic Covid - 19

Tabel V.13.
Jenis Suplemen Selama Pandemi Covid - 19

No	Jenis Suplemen	Jumlah	Persentase
1	VITAMIN C	78	78.0
2	VITAMIN B KOMPLEKS	9	9.0
3	TABLET FE	4	4.0
4	TIDAK ADA	7	7.0
6	LAIN – LAIN	2	2.0
	Total	100	100.0

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan data di atas dapat diketahui jenis vitamin yang dikonsumsi responden selama masa pandemi covid – 19 adalah Vitamin C dengan persentase 78% dan suplemen B Kompleks sebesar 9 %.

Vitamin C banyak dikonsumsi selain mudah didapatkan, dapat meningkatkan kekebalan tubuh dimasa pandemi covid – 19 sehingga masa pandemi covid – 19 ini sangat dianjurkan untuk mengkonsumsi vitamin C juga mempunyai peran dalam pembentukan hemoglobin dalam darah, penyerapan zat besi dari makanan sehingga dapat diproses menjadi sel darah merah kembali. Vitamin C merupakan zat gizi mikro yang berperan penting bagi manusia dan vitamin C dipercaya mampu mencegah serta mengobati infeksi pernafasan dengan meningkatkan berbagai fungsi sel kekebalan tubuh (Seventina, 2020).

8. Tabel Berdasarkan Perbedaan Konsumsi Air Putih Sebelum dan Selama
Pandemic Covid - 19

Tabel V.14.
Frekuensi Konsumsi Air Putih

No	Frekuensi Konsumsi Air Putih	Jumlah	Persentase
1	> 8 GELAS/PERHARI	66	66.0
2	< 8 GELAS/PERHARI	34	34.0
	Total	100	100.0

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan data di atas dapat diketahui frekuensi konsumsi air putih selama pandemic covid – 19 sebanyak 66 responden dengan persentase 66.0% mengkonsumsi air putih > 8 gelas/pehari dan sebanyak 34 responden dengan persentase 34.0% mengkonsumsi air putih < 8 gelas/perhari.

Mengkonsumsi air putih sangat diwajibkan minimal 8 gelas perhari untuk menjaga Kesehatan tubuh, mengkonsumsi air putih juga dapat membantu pembuangan racun dan hasil metabolisme pun akan lancar. Dari hasil penelitian diketahui konsumsi air putih pada responden lebih meningkat dari pada sebelum masa pandemi covid – 19.

9. Tabel Berdasarkan Aktifitas Fisik Selama Pandemi Covid – 19

Tabel V.15.
Aktifitas Fisik

No	Aktifitas Fisik	Jumlah	Persentase
1	YA	51	51.0
2	TIDAK	49	49.0
	Total	100	100.0

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan data di atas dapat di ketahui perbedaan responden dalam melakukan aktifitas fisik, sebanyak 51 responden dengan persentase 51.0% mengatakan ada perbedaan dalam melakukan aktifitas fisik sebelum dan selama pandemi dan sebanyak 49 responden dengan persentase 49.0% menyatakan tidak ada perbedaan dalam melakukan aktifitas fisik baik sebelum dan selama pandemi covid – 19.

Aktifitas fisik rutin yang tepat dapat meningkatkan daya tahan tubuh sehingga menekan reaksi peradangan yang berlebihan. Rutin beraktivitas fisik efektif untuk mengontrol penyakit pemberat Covid-19 seperti penyakit jantung, diabetes mellitus dan beberapa jenis kanker. Olahraga bersama dengan manajemen stress dapat bermanfaat untuk mencegah dan menurunkan depresi dan kecemasan yang dapat timbul akibat pandemi Covid-19. Peningkatan rasa bahagia dan penurunan gejala depresi serta kecemasan didapat segera setelah selesai berolahraga

10. Tabel Berdasarkan Kategori IMT

Tabel V.16.
Kategori IMT

No	Kategori IMT	Jumlah	Persentase
1	< 18,5 = BB Kurang	10	10.0
2	18,5 - 22,9 = BB Normal	73	73.0
3	$\geq 23,0$ = kelebihan berat badan	15	15.0
4	≥ 30 Obesitas	2	2.0
	Total	100	100.0

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan data di atas dapat diketahui kategori IMT yang digunakan sebagai indikator status gizi siswa, sebanyak 73 responden dengan persentase 73.0% memiliki berat badan normal, 10 responden dengan persentase 10% BB kurang atau terlalu kurus, 15 responden dengan persentase 15% BB normal dan sebanyak 2 responden dengan persentase 2.0% dengan kategori obesitas.

Status gizi merupakan keadaan pada tubuh manusia yang dapat dilihat dari makanan dan penggunaan zat gizi yang dikonsumsi di dalam tubuh. Ada dua faktor yang mempengaruhi status gizi, faktor langsung dan faktor tidak langsung. Faktor langsung berupa; asupan berbagai makanan, dan penyakit. Sedangkan faktor tidak langsung berupa ekonomi keluarga, produksi pangan, fasilitas pelayanan Kesehatan.

V.4. Hasil Pembahasan

V.4.1. Pola Makan Selama Pandemi Covid – 19

Masa remaja merupakan masa peralihan yang mulai berpikir kritis, namun masih dipengaruhi oleh kondisi emosi yang masih labil. Remaja mulai mencari perhatian dalam lingkungannya sebagai upaya mendapatkan status dan peranan. Perubahan kondisi yang disebabkan oleh pandemi covid-19 dapat mempengaruhi psiko sosial dan pola konsumsi remaja (Marwoko, 2019).

Pada masa Covid- 19, perlu dikaji perbedaan konsumsi gizi seimbang sebelum dan masa Covid-19. Penelitian ini bertujuan menganalisis perbedaan konsumsi gizi seimbangan sebelum dan semasa Covid-19 pada remaja.

Berdasarkan penelitian Wiwin (2020), pola konsumsi responden dari kalangan remaja membiasakan diri untuk sarapan pagi, makan siang dan malam - malam. Sebanyak 37,9% responden menyatakan ada perubahan konsumsi yang terjadi sebelum dan pada saat pandemic covid - 19 terjadi, dan sebanyak 44,2% menyatakan tidak ada perubahan. Responden yang meragukan adanya perubahan pola konsumsinya pada saat sebelum dan saat pandemi sebanyak 17,9%. Kondisi ini juga tercermin dari perubahan pola makan yang terjadi pada 37,9% responden yang ada. Responden berpendapat bahwa perubahan pola makan terjadi selama pandemi covid -19 disebabkan adanya kebutuhan untuk menjaga imun tubuh, karena harus tetap menjaga jarak meskipun bersama keluarga

dan harus lebih memikirkan diri sendiri, tidak boleh jajan di luar rumah dan lebih banyak mengonsumsi makanan yang dimasak sendiri, dan kurangnya nafsu makan karena stress. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti diketahui responden dengan perubahan pola konsumsi makan sebelum dan selama pandemi covid -19, sebanyak 51 orang dengan persentase 51% mengatakan mengalami perubahan pola konsumsi makan antara sebelum dan selama pandemi covid – 19 dan sebanyak 49 responden dengan persentase 49% tidak mengalami perubahan pola konsumsi makan baik sebelum dan selama pandemi covid – 19.

Hasil penelitian Agustina (2020), menunjukkan responden dengan frekuensi makan 3 x sehari sebelum Covid - 19 sebanyak 57 (53.3%), sedangkan pada saat Covid - 19 berjumlah 42 (39.3%). Dari hasil kajian didapatkan diantara 42 responden ada 31 (54.4%) yang makan 3 kali sehari sebelum dan saat Covid - 19, sedangkan 11 (22%) responden makan 3 kali sehari pada saat Covid - 19 dan tidak sebelum Covid - 19. Hasil uji statistik didapatkan P value 0.021. Sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan frekuensi makan sebelum dan masa Covid - 19.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan proporsi responden yang mengalami perbedaan pola konsumsi sebelum dan selama pandemi sebanyak 51 orang (51%) lebih besar jika dibandingkan dengan yang tidak mengalami perubahan pola konsumsi. Berdasarkan panduan pola makanan bergizi seimbang saat covid – 19 Menjaga pola makan sehat bergizi dan seimbang adalah bagian penting untuk mendukung sistem daya tahan tubuh. Dari data diatas dapat diketahui pola makan responden bertambah lebih meningkat dari

sebelumnya hal ini dikarenakan dengan pola makan yang baik dapat dipercaya akan meningkatkan imunitas tubuh sehingga dapat mencegah terpaparnya virus covid – 19.

Saat Pandemi covid – 19, konsumsi makanan dengan komposisi lengkap sangatlah penting berguna untuk memenuhi asupan nutrisi. Salah satunya, pedoman "Piring Makanku" dari Kementerian Kesehatan. Dalam pedoman tersebut, disarankan untuk makan tak sekadar kenyang. Dalam setiap sesi makan, usahakan separuh bagian piring makan berisi buah dan sayur-sayuran. Separuh piring lainnya berisi karbohidrat dan protein. Pola makan dan modifikasi gaya hidup dapat mengancam kesehatan. Mempertahankan status gizi yang seimbang merupakan hal yang sangat penting, terlebih di masa ketika sistem kekebalan tubuh mungkin perlu melawan seperti saat ini. Menjaga pola makanan adalah sumber dukungan imun yang baik, waktu perencanaan untuk makan, jumlah nutrisi makanan, porsi dan memiliki Batasan waktu makan disertai perbanyak sikap berpikiran positif dapat membantu untuk mengatasi efek Kesehatan negatif dari karantina (Depkes RI, 2013).

Pola makanan remaja umumnya sangat bervariasi serta dengan jumlah sedikit dan dikonsumsi tidak lengkap setiap kali makan. Terdapat beberapa pola makan yang dilakukan remaja seperti cenderung bersifat acuh pada makanan, sering lalai pada waktu makan karena padatnya aktivitas, makan berlebihan baik porsi maupun ragam, mengikuti trend dengan makan *fast food* dan sebagainya, tanpa memperhatikan kecukupan gizi yang dibutuhkan (Muscogiuri, 2020).

V.4.2. Konsumsi Sayuran Selama Pandemi Covid – 19

Sebagai bentuk kesadaran dan antisipasi terhadap pencegahan infeksi covid-19, telah terjadi perubahan perilaku masyarakat ke arah gaya hidup yang lebih sehat dan semakin memperhatikan keseimbangan nilai gizi (Rohmani 2020). Namun, kebiasaan untuk mengonsumsi sayur dan buah di Indonesia masih kurang disadari terutama oleh remaja. Berdasarkan hasil Riskesdas 2007 dan 2013, proporsi rata-rata nasional dalam mengonsumsi sayur dan atau buah pada penduduk berusia >10 tahun tergolong kurang, yaitu sebesar 93,5% dan 93,6%. Begitu juga dengan hasil survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014, proporsi kelompok usia remaja (13-18 tahun) yang mengonsumsi sayur sebesar 77%, sedangkan proporsi yang mengonsumsi buah sebesar 28,1%. Asupan sayur dan buah yang rendah dapat memicu terjadinya penyakit kardiovaskuler, kanker kolon, diabetes, hipertensi, dan stroke (Hermina, 2016).

Hasil penelitian Maya (2020), menerangkan responden mengonsumsi sayur dan buah sebelum Covid -19 berjumlah 30 (28%), sedangkan saat Covid -19 sebanyak 60 (56,1%). Hasil uji beda didapatkan diantara 60 responden yang makan sayur dan buah pada kurun waktu Covid – 19 terdapat 23(76.7%) yang makan sayur dan buah sebelum dan saat Covid- 19, sedangkan 37, (48.1%) mengonsumsi pada masa Covid- 19 dan tidak sebelum Covid-19. Hasil uji statistic didapatkan P Value 0.000, hal ini dapat diartikan ada perbedaan konsumsi sayur dan buah sebelum dan kejadian Covid -19.

Dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dapat di ketahui frekuensi responden dalam mengkonsumsi sayur sebelum dan selama pandemi covid -19, sebanyak 89 orang dengan persentase 89% mengatakan mengalami peningkatan dalam mengkonsumsi sayuran pada kondisi sebelum dan selama pandemic covid - 19 dan sebanyak 11 responden dengan persentase 11% tidak mengalami peningkatan dalam mengkonsumsi sayuran baik sebelum dan selama pandemi covid – 19.

V.4.3. Konsumsi Buah Selama Pandemi Covid – 19

Penelitian Noia dan Contento (2010) serta Farisa (2012), ketersediaan sayur dan buah di rumah berhubungan positif dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja. Jumlah dan jenis makanan pada remaja yang tinggal bersama keluarganya didominasi oleh pola makan keluarga yang dijaga oleh ibu mereka (Surjadi 2013). Peningkatan ketersediaan dan keterjangkauan akan meningkatkan konsumsi sayur dan buah secara tidak langsung (Bere, 2005). Faktor lingkungan sosial berpengaruh terhadap kebiasaan konsumsi pada remaja (Story, 2002). Hal tersebut karena keluarga merupakan lingkungan terdekat selama masa karantina ini. Faktor lingkungan sosial keluarga tersebut memengaruhi ketersediaan di rumah melalui daya beli dan *food choice*.

Salah satu masalah gizi yang dialami oleh remaja adalah kurang asupan sayur dan buah (Risikesdas 2018). Asupan sayur dan buah sangat dibutuhkan di masa pandemi ini untuk meningkatkan kesehatan tubuh (Dewantari, 2011). Vitamin dan mineral yang terdapat pada sayur dan

buah juga memiliki fungsi sebagai antioksidan yang dapat memperkuat sistem daya tahan tubuh manusia (sistem imun), sehingga mengurangi kejadian penyakit tidak menular terkait gizi (Kemenkes, 2014). Selain sayur dan buah, suplemen juga dapat dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan zat gizi mikro dengan lebih praktis, sehingga dapat meningkatkan kesehatan tanpa usaha (Wicaksono, 2019).

Berdasarkan yang telah dilakukan oleh peneliti dapat diketahui frekuensi responden dalam mengonsumsi buah sebelum dan selama pandemi covid - 19, sebanyak 84 orang dengan persentase 84% mengatakan mengalami peningkatan dalam mengonsumsi buah pada kondisi sebelum dan selama pandemic covid - 19 dan sebanyak 16 responden dengan persentase 16% tidak mengalami peningkatan dalam mengonsumsi buah baik sebelum dan selama pandemi covid – 19.

V.4.4. Konsumsi Air Putih Selama Pandemi Covid – 19

Kebutuhan air tiap orang berbeda-beda dan berfluktuasi tiap waktu. Hal tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti jenis kelamin, usia, tingkat aktivitas, serta faktor lingkungan. Metode perkiraan kebutuhan air adalah berdasarkan umur, berat badan, asupan energi, asupan nitrogen, luas permukaan tubuh serta jumlah energi yang dikeluarkan. Di Indonesia belum tersedia data sebagai dasar perhitungan kebutuhan air, sehingga Widyakarya Nasional Pangan Dan Gizi (WNPG) 2004 mengacu pada rekomendasi Filipina yaitu untuk remaja dan dewasa (15-30 tahun) sebesar 40 ml/kg berat badan (BB) (Praboprastowo, 2004).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di ketahui perbedaan konsumsi air putih baik sebelum dan selama masa pandemi covid – 19, sebanyak 57 responden dengan persentase 57.0% menyatakan ada perbedaan dalam mengkonsumsi air putih antara sebelum dan selama pandemi covid – 19 dan sebanyak 43 responden dengan persentase 43.0% menyatakan tidak ada perbedaan dalam mengkonsumsi air putih baik sebelum dan selama pandemi covid – 19. Dengan frekuensi konsumsi air putih selama pandemic covid – 19 sebanyak 66 responden dengan persentase 66.0% mengkonsumsi air putih > 8 gelas/pehari dan sebanyak 34 responden dengan persentase 34.0% mengkonsumsi air putih < 8 gelas/perhari

Berdasarkan hasil penelitian Dodik Briawan (2011) Kategori tingkat kecukupan cairan dikatakan kurang jika kurang dari 90%, cukup jika sama dengan 90-110%, dan lebih jika lebih dari 110%, maka sebanyak 55,4% remaja termasuk dalam kategori lebih. Terdapat 20,5% subjek berada pada kategori cukup asupan cairan, yaitu laki-laki sebesar 10,8% dan perempuan sebesar 9,6%. Remaja dengan kategori kurang asupan cairan sebanyak 24,1%, terdiri dari 16,9% perempuan dan hanya 7,2% laki-laki. Jika dibandingkan dengan kebiasaan minum air putih, masih terdapat 37,3% subjek yang minum kurang dari 8 gelas per hari.

Hasil teman penelitian responden minum 8 gelas sehari sebelum Covid-19 berjumlah 54 (50.5%), sedangkan masa Covid -19 sebanyak 63 (58.9%). Hasil analisis perbedaan diantara 63 responden yang minum 8 gelas sehari pada masa Covid -19 ditemukan 33 (61.1%) responden minum sebelum dan saat Covid -19, sedangkan responden yang minum hanya pada

saat kejadian Covid-19 berjumlah 30 (56.6%). Hasil analisis didapatkan P Value 0.263 yang berarti tidak ada perbedaan responden yang minum 8 gelas sehari sebelum dan masa Covid -19.

V.4.5. Konsumsi Suplemen Selama Pandemi Covid – 19

Pada masa pandemik Covid-19 sangat penting untuk menjaga sistem kekebalan tubuh, dengan rutin mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi seimbang, olahraga teratur, istirahat teratur. Selain itu untuk upaya pencegahan tentu jika perlu atau memang ada kondisi yang menyebabkan seseorang bersiko kekurangan zat gizi tertentu, dapat mengonsumsi suplementasi vitamin sesuai angka kecukupan gizi.

Hasil penelitian Kurnia (2020) diperoleh nilai tingkat pengetahuan dan perilaku masyarakat tentang konsumsi multivitamin/suplemen selama pandemi Covid-19 di DIY, Jawa Tengah dan Kalimantan Barat dikategorikan memiliki kategori yang baik, sedangkan hasil dari penilaian sikap masyarakat tentang konsumsi multivitamin/suplemen selama pandemi covid-19 menunjukkan sikap positif tetapi tidak ada hubungan antara sikap ($p\text{-value}=0,720 > 0,05$; $PR=1,129$), pengetahuan ($p\text{-value}=0,085 > 0,05$; $PR=7,883$) dengan perilaku masyarakat tentang konsumsi multivitamin/ suplemen selama pandemic Covid-19.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui frekuensi responden dalam mengonsumsi suplemen selama pandemi covid -19, sebanyak 61 orang dengan persentase 61% mengonsumsi suplemen kadang – kadang pada masa selama pandemic covid – 19 dan sebanyak 30 responden

dengan persentase 30% mengonsumsi suplemen dengan rutin selama pandemi covid – 19. Dengan frekuensi jenis vitamin yang dikonsumsi responden selama masa pandemi covid – 19 adalah Vitamin C dengan persentase 78% dan suplemen B Kompleks sebesar 9 %.

V.4.6. Aktifitas Fisik

Dampak pandemi Covid – 19 dapat menambah masalah baru yang terjadi pada remaja. Permasalahan status gizi yang terjadi selama pandemi diakibatkan dari perubahan kebiasaan remaja sebelumnya terutama pada kebiasaan aktifitas fisik. Aktifitas fisik menurun di kalangan remaja dapat meningkatkan resiko berat badan berlebih. Selama pandemic covid – 19 di Shanghai, China anak usia 6 – 17 Tahun di lima sekolah menunjukkan bahwa prevalensi anak yang tidak aktif secara fisik sebanyak 21,3% hingga 65,5%. Penurunan aktifitas fisik selama pandemic covid – 19 yang akan berdampak pada kondisi Kesehatan (Xiang, 2020).

Menurut penelitian Rukmana (2020), menunjukkan bahwa aktifitas fisik yang tidak dilakukan remaja selama pandemic sebesar 59% dan jumlah persentase status gizi gemuk dan obesitas pada remaja sebesar 23%. Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktifitas fisik selama pandemi covid – 19 dan status gizi remaja ($p=0,008$).

Hubungan antara aktifitas fisik dengan status gizi ($p< 0,05$) selama pandemic covid – 19 di Kota Medan membuktikan bahwa aktifitas fisik pada remaja cenderung ringan. Penelitian Hasnizar pada remaja SMK Kabupaten Deli sebelum pun juga cenderung dalam kategori ringan sehingga terjadi

kegemukan pada remaja. Peningkatan berat badan dapat dicegah dengan aktifitas fisik (Rahman, 2020).

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil aktifitas fisik pada siswa pada saat sebelum dan selama pandemi covid – 19 sebanyak 51.0% responden mengatakan ada perbedaan dalam melakukan aktifitas fisik sebelum dan selama pandemi dengan frekuensi Rutin sebesar 79.0%.

Saat ini Keparahan Covid-19 diperkirakan disebabkan oleh tidak seimbangnya tingkat daya tahan tubuh dengan reaksi peradangan yang terjadi. Aktifitas fisik rutin yang tepat dapat meningkatkan daya tahan tubuh sehingga menekan reaksi peradangan yang berlebihan. Rutin beraktivitas fisik efektif untuk mengontrol penyakit pemberat Covid-19 seperti penyakit jantung, diabetes mellitus dan beberapa jenis kanker. Kelebihan berat badan dan obesitas diperkirakan berhubungan dengan gejala dan keparahan Covid-19 yang berat. Hal itu disebabkan karena orang yang kelebihan berat badan akan mengalami reaksi peradangan yang lebih tinggi (Panduan Covid – 19, 2019).

Olahraga bersama dengan manajemen stress dapat bermanfaat untuk mencegah dan menurunkan depresi dan kecemasan yang dapat timbul akibat pandemi Covid-19. Peningkatan rasa bahagia dan penurunan gejala depresi serta kecemasan didapat segera setelah selesai berolahraga (Panduan Covid – 19, 2019).

Aktifitas fisik yang dapat dilakukan selama masa pandemi covid –19 yaitu olahraga aerobik dengan prinsip FIT dan targetkan mencapai total

minimal 150 menit/minggu Frequency Lakukan olahraga sekitar 3-5 kali seminggu Intensity Lakukan olahraga dengan intensitas sedang yang ditandai dengan masih bisa berbicara dengan kalimat utuh tanpa terengah-engah ataupun kehabisan napas saat berolahraga. Time Lakukan olahraga dengan durasi sekitar 10-45 menit/sesi (Panduan Covid – 19, 2020).

V.4.7. Kategori IMT

Status gizi merupakan keadaan pada tubuh manusia yang dapat dilihat dari makanan dan penggunaan zat gizi yang dikonsumsi di dalam tubuh. Ada dua faktor yang mempengaruhi status gizi, faktor langsung dan faktor tidak langsung. Faktor langsung berupa; asupan berbagai makanan, dan penyakit. Sedangkan faktor tidak langsung berupa ekonomi keluarga, produksi pangan, fasilitas pelayanan Kesehatan (Almatsier, 2009).

Penilaian status gizi pada remaja sangat penting dilakukan karena adanya perubahan fisiologis dan laju pertumbuhan yang meningkat pesat. Hasil riset Kesehatan dasar (RISKESDAS) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa status gizi pada remaja yang memiliki berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,07% (usia 13-15 Tahun) dan 13,5% (usia 16-18 Tahun). Selain itu terdapat 8,7% remaja usia 16 – 18 tahun dengan status gizi sangat kurus (Riskesdas, 2018).

Klasifikasi status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) menurut WHO Asia Pasifik yaitu *underweight* (IMT <18,5 kg/m²), *normal range* (IMT 18,5 – 22,9 kg/m²), *overweight at risk* (IMT 23 –24,9 kg/m²), *obese I* (IMT 25 – 29,9 kg/m²), dan *obese II* (IMT ≥ 30 kg/m²).

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti diketahui kategori IMT yang digunakan sebagai indikator status gizi siswa, sebanyak 73 responden dengan persentase 73.0% memiliki berat badan normal dan sebanyak 2 responden dengan persentase 2.0% dengan kategori obesitas.

Obesitas jika tidak ditangani dengan baik akan berdampak sangat merugikan bagi kesehatan penderitanya pada masa yang akan datang. Obesitas dapat menurunkan kualitas hidup seseorang dan meningkatkan pengeluaran dana bagi kesehatannya. Hal ini disebabkan karena obesitas adalah awalan dari beberapa penyakit degeneratif yang sangat mematikan seperti: penyakit kardiovaskular, penyakit jantung, stroke, hipertensi, DM, cancer, alzheimer, sleep apnea, hingga tidak jarang ditemukan obesitas sebagai penyebab kematian dini atau kematian usia muda (Hermawan, 2020).

Pada umumnya telah dikemukakan kebijakan-kebijakan yang bertujuan untuk menekan penyebaran COVID-19. Kebijakan-kebijakan penanganan COVID-19 berupa karantina, isolasi, *work from home* dan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) Karantina dapat mengakibatkan perubahan pada gaya hidup seperti kurangnya aktivitas fisik, dan perubahan kebiasaan nutrisi yang dapat memicu terjadinya stress dan kecemasan sehingga menyebabkan penambahan berat badan (BB) dan pengurangan asupan antioksidan yang pada akhirnya dapat mempengaruhi Kesehatan dan juga status gizi seseorang. 7,8 Selama masa karantina, pemakan yang didorong oleh stress akan dengan mudah beralih dari pola makan sehat ke pola makan yang tidak sehat, sehingga dapat juga mempengaruhi risiko kardiovaskular (Mattioli, 2020).

V.5. Keterbatasan Penelitian

1. Data berat badan dan tinggi badan hanya berdasarkan data terakhir atau ingatan terakhir oleh responden tanpa di lihat secara langsung oleh peneliti
2. Pendapatan uang jajan hanya berdaarkan ingatan responden masa sekolah sebelum masa pandemi covid – 19.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

VI.1. Kesimpulan

1. Diketahui pola makan siswa sebelum dan selama pandemi covid – 19, sebanyak 51 orang dengan persentase 51% mengatakan mengalami perubahan pola konsumsi makan antara sebelum dan selama pandemi covid – 19.
2. Diketahui konsumsi sayur – sayuran sebelum dan selama pandemi covid – 19, sebanyak 89 orang dengan persentase 89% mengatakan mengalami peningkatan dalam mengkonsumsi sayuran pada kondisi sebelum dan selama pandemic covid – 19.
3. Diketahui konsumsi buah - buahan sebelum dan selama pandemi covid – 19, sebanyak 84 orang dengan persentase 84% mengatakan mengalami peningkatan dalam mengkonsumsi buah pada kondisi sebelum dan selama pandemic covid – 19.
4. Diketahui konsumsi suplemen selama pandemi covid – 19, sebanyak 61 orang dengan persentase 61% mengkonsumsi suplemen kadang – kadang pada masa selama pandemic covid – 19 dan sebanyak 30 responden dengan persentase 30% mengkonsumsi suplemen dengan rutin selama pandemi covid – 19.
5. Diketahui konsumsi air putih sebelum dan selama pandemi covid – 19 sebanyak 57 responden dengan persentase 57.0% menyatakan ada perbedaan dalam mengkonsumsi air putih antara sebelum dan selama pandemi covid – 19

6. Diketahui aktifitas fisik selama pandemic covid – 19, sebanyak 51 responden dengan persentase 51.0% mengatakan ada perbedaan dalam melakukan aktifitas fisik sebelum dan selama pandemi
7. Diketahui IMT sebanyak 73 responden dengan persentase 73.0% memiliki berat badan normal dan sebanyak 2 responden dengan persentase 2.0% dengan kategori obesitas.

VI.2.Saran

1. Kepada pihak sekolah agar menambah pengetahuan kepada siswa tentang gizi seimbang baik dalam mengkonsumsi makanan pada masa pandemi covid – 19
2. Kepada siswa agar tetap melakukan aktifitas fisik dalam kategori ringan misalnya untuk tetap menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat dalam kondisi pandemik covid-19
3. Memperhatikan frekuensi makan dan jenis makan yang di konsumsi
4. Membiasakan diri mengkonsumsi vitamin, vitamin tidak harus berupa pil atau obat – obatan. Vitamin bisa di dapatkan dalam buah – buahan dan sayur

DAFTAR PUSTAKA

- Aditianti, Sri Prihatini dan Hermina, 2016. *Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Individu Tentang Makanan Beraneka Ragam sebagai Salah Satu Indikator Keluarga Sadar Gizi (KADARZI)*. Buletin Penelitian Kesehatan, Vol. 44, No. 2, Juli 2016 : 117 -12.
- Afifah M. 2020. *Panduan Pola Makan Bergizi dan Seimbang Selama Pandemi Covid-19*. Jakarta: PT. Kompas Gramedia Digital Group.
- Ambarita, Elyzzabeth Mayorga., Siti Madanijah, dan Naufal Muharam Nurdin. 2014. *Hubungan Asupan Serat Makanan Dan Air Dengan Pola Defekasi Anak Sekolah Dasar Di Kota Bogor*. ISSN 1978 – 1059 Jurnal Gizi dan Pangan, Maret 2014, 9(1): 7—14.
- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama
- Ali Khomsan. 2014. *Hubungan Asupan Gizi Dan Tinggi Badan Ibu Dengan Status Gizi Anak Balita*. Jurnal Gizi Dan Pangan Vol. 9 No. 1 (2014).
- Agustina, Fathinah Ranggauni, Terry Y.R. Pristya. 2020. *Analisis Perbedaan Konsumsi Gizi Seimbang Sebelum dan pada Masa Covid - 19 pada Remaja*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat Volume 13 Edisi 1, 2021.
- Arisman, (2011). Diabetes Mellitus. Dalam: Arisman, ed. Buku Ajar Ilmu Gizi Obesitas, Diabetes Mellitus dan Dislipidemia. Jakarta: EGC, 44-54.
- Azwar, A. 2004. *Kecenderungan Masalah Gizi Dan Tantangan Di Masa Datang. Disamping dalam advokasi perbaikan gizi menuju kadarzi*; 2004.
- Balitbangkes. 2014. *Pusat Data dan Informasi Kesehatan RI (INFODATIN)*. Jakarta.
- Bernatal Siragih. 2020. *Hubungan Berbagai Faktor Dengan Kebiasaan Makan Pada Masa Pandemi Covid 19 (Relationship Of Various Factors To Eating*

- Habits In Covid Pandemic 19*). Program Studi Teknologi Hasil Pertanian Fakultas Pertanian Universitas Mulawarman.
- Depkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI
- Dwianti, D dan Widiastuti, R. 2011. *Hubungan obesitas sentral dengan andropause di RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto*. Mandala of Health, 5.
- Erni Rukmana. 2020. *Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja Selama Pandemic Covid – 19 Di Kota Medan*. Jurnal Dunia Gizi Vol. 3 No.2.
- Fitria L, Ifdil I. 2020. *Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid - 19*. J Educ J Pendidik Indonesia
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang. Peraturan Menteri Kesehatan No 41*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. 2020. *Surat Edaran Nomor HK.02.01/MENKES/202/2020 Tentang Protokol Isolasi Diri Sendiri dalam Penanganan Coronavirus Disease (COVID 19)*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Marwoko, G. 2019. *Psikologi Perkembangan Masa Remaja*. TASYRI': Jurnal Tarbiyah-Syari'ah Islamiyah, 26(1), 60-75
- Maya Amaliyah, Rahayu Dewi Soeyono, Luthfiyah Nurlaela, Dwi Kristiastuti. 2020. *Pola Konsumsi Makan Remaja Di Masa Pandemi Covid-19*. JTB Vol. 10 No. 1 (2021) 129-137 ISSN: 2301-5012
- Mattioli AV, Ballerini Puviani M, Nasi M, Farinetti A. 2020. *COVID-19 pandemic: the effects of quarantine on cardiovascular risk*. Vol. 74, *European Journal of Clinical Nutrition*. Springer Nature; 2020. p. 852–5. Available from: <http://www.nature.com/articles/s41430-020-0646-z>.

- Muscogiuri G, Barrea L, Savastano S, Colao A. 2020. *Nutritional Recommendations for COVID-19 Quarantine*. European Journal of Clinical Nutrition. 74:850–1.
- Mokoginta, Farah S., dkk. 2016. *Gambaran pola asupan makanan pada remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara*. Jurnal e-Biomedik (eBm), Volume 4, Nomor 2, Juli-Desember 2016.
- Natalia L.D., Dina R.P., Siti F. 2014. *Hubungan Ketahanan Pangan Tingkat Keluarga Dan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Batita Di Desa Gondangwinangun Tahun 2012*. Jurnal Kesehatan Masyarakat. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro.
- Hasnizar, Evawany Aritonang, Etti Sudaryati. 2020. *Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Status Gizi Di Siswa Di SMK Negeri 1 Percut Sui Tuan Deli Serdang*. Britain Int Exact Vol 2 No1.
- Indah Lestari., Veni Hadju dan Saifuddin Sirajuddin. 2014. *Gambaran Pengetahuan, Sikap Pada Remaja SMA, Ketersediaan Buah dan Sayur Di Tingkat Rumah Tangga dan Pola Konsumsi Buah Dan Sayur Di Kabupaten Bantaeng*. Jurnal Penelitian Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
- Kemenkes Republik Indonesia. 2013. *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes R.
- Pamelia Icha. 2018. *Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Dan Dampaknya*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga
- Rahman ME, Islam MS, Bishwas MS, Moonajilin MS, Gozal D. *Physical Inactivity And Sedentary Behaviors In The Bangladeshi Population During The Covid – 19 Pandemic : An Online Cross – Sectional Survey*. Heliyon.
- Rahman Nurdin., Nikmah Utami Dewi dan Armawaty Fitra. 2016. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Remaja Sma Negeri 1 Palu*. Jurnal Preventif, Volume 7 Nomor 1, Maret 2016 : 1- 64.

Setyawati, Vilda Ana Veria dan Maryani Setyowati. 2015. *Karakter Gizi Remaja Putri Dan Rural Di Provinsi Jawa Tengah*. KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat.

Sulistyoningsih, H. 2012. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Supariasa. 2001. *Penilaian Status Gizi*. Buku Kedokteran EGC. Jakarta.

Wicaksono W, Septiyana R. 2019. *Gambaran tingkat pengetahuan siswa SMA kesehatan terhadap penggunaan multivitamin*. Jurnal Farmasetis. 8 (1): 25-30)