

Pengetahuan Dewasa Muda Tentang Gizi Seimbang Untuk Mencegah Penularan Covid-19

Young Adult Knowledge About Balanced Nutrition to Prevent Covid-19 Transmission

Anggi Riska Najudinda^{1*}, Dewi Irianti², Indah Ramadhan³, Melinda Restu Pertiwi⁴
^{1,2,3,4} Stikes Intan Martapura, Indonesia

ABSTRAK

Latar belakang : Gizi seimbang pada masa pandemi Covid-19 sangat penting bagi pola hidup manusia karena dengan mengonsumsi gizi seimbang maka masyarakat dapat menjaga kesehatan sehingga virus tidak mudah masuk ke dalam tubuh dan dengan itu dapat memutuskan rantai penyebaran virus Covid-19. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran pengetahuan dewasa muda tentang gizi seimbang untuk mencegah penularan Covid-19 di Desa Salam Babaris Kabupaten Tapin Tahun 2021.

Metode : Penelitian ini merupakan metode deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah Dewasa Muda (usia 20 – 40 tahun) dengan jumlah 668 orang. Sampel berjumlah 87 responden menggunakan *simple random sampling*, menggunakan kuesioner.

Hasil : Hasil penelitian mayoritas responden memiliki Pengetahuan baik yaitu (64,4%), mayoritas responden berpengetahuan baik tentang pengertian gizi seimbang yaitu (60,9%), mayoritas responden berpengetahuan baik tentang zat-zat yang terkandung dalam gizi seimbang yaitu (54,0%), mayoritas responden berpengetahuan baik tentang pola makan dalam memenuhi gizi seimbang yaitu (62,1%) dan mayoritas responden berpengetahuan cukup tentang Pencegahan Covid-19 dengan gizi seimbang yaitu (59,8%).

Kesimpulan : Penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa dewasa muda di Desa Salam Babaris sudah memiliki pengetahuan yang baik terkait gizi seimbang untuk mencegah penularan Covid-19.

ABSTRACT

Introduction : Balanced nutrition during the Covid-19 pandemic is very important for human lifestyles because by consuming balanced nutrition, people can maintain health so that the virus does not easily enter the body and thus can break the chain of spreading the Covid-19 virus. This study aims to describe the knowledge of young adults about balanced nutrition to prevent the transmission of Covid-19 in Salam Babaris Village, Tapin Regency in 2021.

Method : This study is a descriptive method with a cross sectional approach. The population in this study were young adults (aged 20-40 years) with a total of 668 people. The sample in this study used *simple random sampling* to 87 respondents, and data collection using questionnaires.

Result : The results of the study the majority of respondents had good knowledge about balanced nutrition (64.4%), the majority of respondents had good knowledge about the meaning of balanced nutrition as many as (60.9%), the majority of respondents had good knowledge about the substances contained in nutrition (54.0%), the majority of respondents have good knowledge about diet in fulfilling balanced nutrition as many as (62.1%) and the majority of respondents have sufficient knowledge about Covid-19 prevention with balanced nutrition as many as (59.8%).

Artikel :

Received: Februari 2023

Accepted: Maret 2023

Kata kunci: pengetahuan, gizi seimbang, penularan covid-19

Keyword: knowledge, balanced nutrition, prevent covid-19 transmission

Kontak :

Anggi Riska Najudinda



anggiriska678@gmail.com

Stikes Intan Martapura, Indonesia

Cite this as : Najudinda, AR, dkk. (2023). Pengetahuan Dewasa Muda Tentang Gizi Seimbang Untuk Mencegah Penularan Covid-19. *Journal of Intan Nursing*, 2(1), 19 - 24.

PENDAHULUAN

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO), pertanggal 16 Desember 2020 pagi, total kasus Covid-19 di dunia terkonfirmasi sebanyak 72,196,732 (72,1 juta) kasus. Dari jumlah tersebut, sebanyak 1.630.521 orang meninggal dunia. Benua Amerika menduduki peringkat pertama dengan positif Covid-19 sebanyak 30.925.241 pertanggal 16 Desember 2020 dan disusul oleh Benua Eropa dengan total 22.603.335 kasus positif. Sedangkan Di Indonesia data KEMENKES RI, pertanggal 16 Desember 2020 Kasus terkonfirmasi positif Covid-19 telah mencapai angka 636.154 pasien. Angka kesembuhan pasien Covid-19 di Indonesia mencapai 521.984 orang, Untuk korban meninggal terkonfirmasi positif Covid-19 adalah sebesar 19.248 orang.

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan, Di Provinsi Kalimantan Selatan pun terus meningkat untuk pasien Covid-19, setiap hari pasien Covid-19 ini bertambah di berbagai wilayah, *update* data terbaru Senin 16 Desember 2020, Kasus terkonfirmasi positif sebanyak 14.240 orang dan sembuh berjumlah 12.866 orang, meninggal dunia 557 orang. Sedangkan di Kabupaten Tapin, Provinsi Kalimantan Selatan berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Tapin tanggal 16 Desember 2020 berjumlah 479 pasien positif, jumlah pasien dalam perawatan sebanyak 12 pasien, 452 pasien sembuh dan dapat dipulangkan, serta 15 orang meninggal dunia.

Pandemi Covid-19 menyebabkan banyak perubahan dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam hal pemenuhan gizi seimbang untuk mencegah penularan Covid-19. Gizi yang baik juga sangat penting sebelum, selama dan setelah infeksi. Infeksi menyebabkan tubuh korban demam, sehingga membutuhkan tambahan energi dan zat gizi. akibat dari gangguan sistem imun yang terjadi, kondisi pasien dapat mengalami perburukan dan jatuh pada kondisi kritis. Kondisi sakit kritis pada pasien yang dirawat dengan Covid-19, memerlukan tatalaksana yang komprehensif termasuk terapi gizi. Menjaga pola makan yang sehat sangat penting selama pandemi Covid-19. Meskipun tidak ada makanan atau suplemen yang dapat mencegah penularan virus Covid-19, mempertahankan pola makan dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang yang sehat sangat penting dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh (KEMENKES RI, 2020).

<https://jurnalstikesintanmartapura.com/index.php/join>

Dampak dari pandemi pada kehidupan seseorang dan dewasa muda pada bidang pangan juga akan terjadi. Ketersediaan dan akses pangan dewasa muda menjadi penting sehingga pemerintah pun terus berusaha membantu bukan saja dalam bantuan materi transfer uang langsung juga dalam bantuan pangan. Penyelesaian masalah Covid-19 ini pada dampak sosial tidak bisa hanya diserahkan pada pemerintah tetapi setiap keluarga harus berusaha untuk mengatasi masalah terutama pangan. Karena jika pangan tersedia tidak akan terjadi kelaparan dan masalah sosial lanjutan (Saragih, Bernathan, 2020).

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh yaitu jenis kelamin, umur, dan status kesehatan. WHO telah merekomendasikan menu gizi seimbang di tengah pandemi Covid-19. Artinya, di setiap menu makanan harus mencakup nutrisi lengkap, baik itu makronutrien seperti karbohidrat, protein, lemak, serta mikronutrien dari vitamin dan mineral. Namun, untuk membuat fondasi daya tahan tubuh yang kuat (*building block*), kita harus fokus pada asupan protein (WHO, 2020).

Berdasarkan catatan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018) Kementerian Kesehatan menunjukkan adanya perbaikan status gizi buruk pada balita di Indonesia. Proporsi status gizi sangat pendek turun dari 37,2 persen (Riskesdas 2013) menjadi 30,8 persen (Riskesdas 2018). Demikian pula pada proporsi status gizi kurang, turun menjadi 17,7 persen (Riskesdas 2018) dari 19,6 persen (Riskesdas 2013). Kondisi sakit kritis pada pasien yang dirawat dengan Covid-19, memerlukan tatalaksana yang komprehensif termasuk terapi gizi. Pasien Covid-19 yang sakit kritis berada dalam kondisi stres yang sangat berat, hal ini menyebabkan risiko malnutrisi yang tinggi. Evaluasi awal risiko malnutrisi, fungsi saluran cerna, dan risiko aspirasi sangat penting untuk menentukan prognosis.

Berdasarkan wawancara yang saya lakukan terhadap 10 orang warga di Desa Salam Babaris Kabupaten Tapin Pada bulan Agustus 2020, Ternyata 7 dari 10 orang tidak mengetahui pengertian gizi seimbang, zat-zat yang terkandung dalam gizi seimbang, pola makan untuk memenuhi gizi seimbang, pencegahan Covid-19 dengan gizi seimbang.

Upaya dalam mencegah penularan Covid-19 dengan pemenuhan gizi seimbang yaitu

dengan melakukan pendidikan kesehatan tentang gambaran pengetahuan dewasa muda tentang gizi seimbang untuk mencegah penularan Covid-19 menjaga pola makan yang sehat sangat penting selama pandemi Covid-19. Dewasa muda harus membiasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok. Batasi konsumsi makanan yang manis, asin, dan berlemak. Perbanyak aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan ideal. Lakukan kebiasaan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi. Perbanyak makan buah dan sayuran karena sayuran dan buah-buahan kaya akan vitamin dan zat gizi yang baik untuk tubuh. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia memperhatikan asupan makanan yang bisa dan dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang harus terpenuhi selama pandemi Covid-19. (Ferdiaz, 2020). Berdasarkan hasil penelitian dari Dara Maulidini Akbar(2020), didapatkan bahwa mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang dan dapat menerapkannya di rumah, mencakup nutrisi lengkap seperti karbohidrat, protein, lemak,

vitamin dan mineral, perbanyak makan buah-buahan dan sayuran yang kaya akan vitamin dan zat gizi yang baik untuk tubuh, membatasi konsumsi makanan manis, asin, dan berlemak dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menurunkan risiko penyakit kronis dan penyakit infeksi. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran pengetahuan dewasa muda tentang gizi seimbang untuk mencegah penularan Covid-19 di Desa Salam Babaris Kabupaten Tapin Tahun 2021.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif *cross sectional* dengan teknik sampel yang digunakan yaitu *simple random sampling*. Populasi usia dewasa muda (20-40 tahun) Desa Salam Babaris berjumlah 668 Orang dengan sampel berjumlah 87 responden.

Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner. Analisis data menggunakan distribusi frekuensi.

Tabel diatas menggambarkan bahwa mayoritas responden jenis kelamin Laki-laki yaitu sebanyak 49 responden (56,3%).

HASIL

1. Usia Responden

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Responden Menurut Golongan Umur di Wilayah Desa Salam Babaris

No	Usia (Tahun)	Jumlah Responden	Presentase (%)
1	20-25	57	65,5%
2	26-30	16	18,4%
3	31-35	4	4,6%
4	36-40	10	11,5%
	Jumlah	87	100%

Sumber : Data Primer yang diolah 2021

Tabel diatas menggambarkan bahwa mayoritas responden berumur 20-25 tahun sebanyak 57 orang (65,5%) dan minoritas berumur 31-35 tahun sebanyak 4 orang (4,6%).

2. Jenis Kelamin

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Responden Menurut Golongan Jenis Kelamin di Wilayah Desa Salam Babaris

No	Jenis Kelamin	Jumlah Responden	Presentase (%)
1	Laki – laki	49	56,3%
2	Perempuan	38	43,7%
	Jumlah	87	100%

Sumber : Data Primer yang diolah 2021

3. Pendidikan Responden

Tingkat pendidikan responden dalam penelitian ini cukup beragam seperti yang terlihat pada table dibawah ini.

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Responden Menurut Tingkat Pendidikan di Wilayah Desa Salam Babaris

No	Tingkat Pendidikan	Jumlah Responden	Presentase (%)
1	SMP/Sederajat	3	3,4%
2	SMA/Sederajat	40	46%
3	PT/Sarjana	44	50,6%
	Jumlah	87	100%

Sumber : Data Primer yang diolah 2021

Dari tabel terlihat bahwa mayoritas responden tingkat pendidikan Perguruan Tinggi/Sederajat sebanyak 44 responden (50,6%), dan minoritas responden dengan pendidikan SMP/Sederajat yaitu sebanyak 3 responden (3,4%). Sedangkan SD tidak ada.

4. Pekerjaan Responden

Tabel 4

Distribusi Frekuensi Responden Menurut Jenis Pekerjaan di Wilayah Desa Salam Babaris

No	Pekerjaan	Jumlah Responden	Presentase (%)
1	PNS	9	10,3
2	Swasta	35	40,2
3	Petani	5	5,7
4	Dagang	6	6,9
5	Buruh	0	0
6	Tidak Bekerja	32	36,8
	Jumlah	87	100%

Sumber : Data Primer yang diolah 2021

Pada tabel 4 dapat dilihat mayoritas responden jenis pekerjaan Swasta sebanyak 35 responden (40,2%), dan minoritas responden jenis pekerjaan petani sebanyak 5 responden (5,7), Buruh 0 responden (0%).

PEMBAHASAN

Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang (Pengertian, Zat – Zat Yang Terkandung Dalam Gizi Seimbang, Pola Makan Untuk Memenuhi Gizi Seimbang Dan Pencegahan Covid-19).

Mayoritas responden yang memiliki Pengetahuan dalam kategori baik sebanyak 56 responden (64,4%). Dari data di atas dapat diketahui bahwa pengetahuan dewasa muda di desa sudah banyak mengetahui tentang pengetahuan dan pencegahan Covid-19. Pandemi Covid-19 melanda seluruh dunia termasuk Indonesia. Para ahli dan pemerintah mengingatkan masyarakat untuk menjaga kondisi kesehatan dan kondisi gizi tubuh, pemenuhan gizi harus diperhatikan sehingga dapat mencegah masuknya virus Covid-19 karena imunitas yang meningkat.

Konsumsi gizi seimbang bisa dilakukan dengan makan secukupnya dengan mengikuti slogan isi piringku. Konsumsi makanan sehat dan gizi seimbang dapat mendukung peningkatan imun tubuh seseorang sehingga dapat memberikan perlindungan tambahan bagi tubuh. Konsumsi gizi seimbang ditandai dengan kecukupan jumlah, jenis, dan variasi makanan (Selaindoong, 2020).

Responden juga bisa merancang porsi makan yang beragam mulai dari makanan pokok sampai hasil olahannya. Pengetahuan responden mayoritas baik kecuali tentang pencegahan Covid-19 dengan gizi seimbang perlu ditingkatkan untuk mencegah covid 19. Pengetahuan responden tentang makanan sehat menyebabkan mereka semakin tahu tentang cara mengatur menu makanan yang sehat. Pengetahuan tentang pola makanan sehat diperlukan agar responden

5. Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Untuk Mencegah Penularan Covid-19

Tabel 5

Distribusi Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Untuk Mencegah Penularan Covid-19 Di Desa Salam Babaris Kabupaten Tapin

No	Pengetahuan	Frekuensi	Presentase (%)
1	Baik	56	64,4
2	Cukup	24	27,6
3	Kurang	7	8
	Total	87	100

Sumber : Data Primer yang diolah 2021

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa dari 87 responden yang ada, mayoritas responden yang memiliki Pengetahuan dalam kategori baik sebanyak 56 responden (64,4%), dan minoritas responden yang memiliki pengetahuan dalam kategori kurang baik sebanyak 7 responden (8%).

dapat mengatur pola makannya secara beragam dan bervariasi dan sesuai dengan pedoman gizi seimbang.

Penelitian yang sudah dilakukan Kristian (2019) menyatakan bahwa responden sudah pernah mendapat informasi mengenai gizi seimbang Covid 19 yaitu tentang pengertian, zat – zat yang terkandung dalam gizi seimbang, pola makan untuk memenuhi gizi seimbang dan pencegahan Covid-19 sesuai dengan pedoman gizi seimbang pada masa Covid-19 di iklan-iklan tv dan media sosial.

Hasil penelitian Mulyani, (2020) dengan judul asupan gizi dalam upaya meningkatkan imunitas di masa pandemi Covid-19 menyebutkan pengetahuan gizi merupakan hal yang menjadi perhatian penting dalam menjaga sistem kekebalan tubuh. Gizi yang terpenuhi dan baik diperlukan agar sel berfungsi optimal. Sistem kekebalan yang baik dalam hal ini menjadi semakin tinggi asupan energi selama periode infeksi, dengan pengeluaran energi basal yang lebih besar. Pandemi Covid-19 (corona virus) menyebabkan banyak perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Gizi yang baik juga sangat penting sebelum, selama dan setelah infeksi. Karena Infeksi menyebabkan tubuh penderita demam, sehingga membutuhkan asupan energy dan zat gizi.

Asumsi peneliti pengetahuan baik responden didukung oleh rata-rata umur responden adalah masih dalam usia produktif yaitu 20-25 tahun dan sebagian besar sudah menempuh jalur Perguruan Tinggi. Selain itu mereka juga mendapat informasi dari membaca di internet dan pekerjaan yang membuat intensitas interaksi individu dengan individu lainnya semakin luas, sehingga keterpaparan individu terhadap informasi juga semakin besar. Tingkat pengetahuan responden pada kriteria baik, disebabkan mayoritas responden

dengan pendidikan terakhir perguruan tinggi. Tidak dapat di pungkiri bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka semakin tinggi pula mereka menerima informasi dan pada akhirnya semakin banyak pengetahuan yang dimilikinya. Sebaliknya jika seseorang tingkat pendidikannya rendah, akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap terhadap penerimaan informasi dan nilai-nilai yang baru di perkenalkan.

Peneliti juga berasumsi pengetahuan baik responden didukung oleh pernyataan responden yang mengakui banyak menerima informasi tentang pentingnya asupan gizi seimbang melalui media whatsapp yang disebarluaskan di berbagai grup yang mereka ikuti. Whatsapp Group mempunyai kelebihan yaitu memungkinkan penggunaanya untuk bertukar pesan dengan jumlah tak terbatas, dan pesan yang sudah dikirimkan ke grup dapat tersimpan secara otomatis sehingga dapat dibuka kembali kapan saja.

Menurut peneliti, sebagaimana hasil penelitian dapat dijelaskan pada responden yang memiliki pengetahuan cukup tentang gizi seimbang jika ditinjau dari tingkat pendidikan sebagaimana hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui berada pada jenjang menengah (46%), sehingga berdampak pada informasi yang diketahuinya tentang gizi seimbang untuk pencegahan Covid 19, karena keterbatasan informasi secara formal yang diperolehnya. Padahal diketahui tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, dimana pendidikan pada diri individu akan berpengaruh terhadap kemampuan berfikir, semakin tinggi tingkat pendidikan akan semakin mudah berfikir rasionalisme dan menangkap informasi baru termasuk dalam menguraikan masalah yang baru.

Menurut peneliti, sebagaimana hasil penelitian dapat dijelaskan pada responden yang memiliki pengetahuan kurang tentang gizi seimbang karena kebanyakan responden tidak bekerja (36.8%). Jika ditinjau dari sisi pekerjaan dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang, khususnya pengetahuan tentang gizi seimbang pada masa pandemi ini. Hal ini dikarenakan pekerjaan membuat intensitas interaksi individu dengan individu lainnya semakin luas, sehingga keterpaparan individu terhadap informasi juga semakin besar. Akan tetapi disisi lain peneliti juga melihat pengetahuan yang kurang akibat penyampaian informasi yang kurang tepat, atau kurang lengkap atau terlalu berlebihan atau adanya kepercayaan yang salah di kelompok masyarakat yang berpengaruh khususnya terhadap informasi gizi seimbang yang akan memunculkan dan berkembang di masyarakat berupa mitos. Mitos yang di maksud di sini adalah persepsi dan kepercayaan masyarakat yang sebenarnya salah. Dalam hal Covid 19 hanya bisa sembuh dengan obat dan

vaksin tidak bisa sembuh hanya dengan makan-makanan yang bergizi atau gizi seimbang.

Hasil penelitian ini ditemukan bahwa dari 16 item pertanyaan terdapat 2 item pertanyaan (item 7 & 14) yang respondennya banyak menjawab salah. Hal ini disebabkan pengetahuan dipengaruhi pendidikan, usia, termasuk paparan informasi. Selain itu, literatur dan bentuk buku atau artikel penelitian masih belum banyak yang dipublikasikan, karena covid-19 tergolong penyakit baru dan masih diteliti.

Pada pernyataan membatasi pemakaian gula, garam, minyak dapat membantu mencegah virus Covid-19, hingga saat ini belum ada bukti kuat bahwa membatasi pemakaian gula, garam, minyak bisa mencegah virus corona atau Covid-19. Meski dikenal jaga kesehatan dengan membatasi gula, garam dan lemak, namun belum ditemukan bukti bahwa hal tersebut mampu mencegah virus Covid- 19. Hal ini lah yang membuat responden bingung dengan jawabannya.

Pada pernyataan lemak sebagai sumber asam lemak esensial yang tidak diperlukan oleh pertumbuhan sebagai suplay energy yang berkadar tinggi, asam lemak esensial merupakan jenis asam lemak yang tidak dapat diproduksi sendiri oleh tubuh, namun sangat dibutuhkan. Oleh karena itu, konsumsi makanan yang mengandung asam lemak esensial sangat perlu dilakukan secara rutin. Ada dua jenis asam lemak esensial, yaitu omega-3 dan omega-6. Mayoritas responden kurang mengetahui mengenai asam lemak esensial ini.

KESIMPULAN

Penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa dewasa muda di Desa Salam Babaris sudah memiliki pengetahuan yang baik terkait gizi seimbang untuk mencegah penularan Covid-19.

SARAN

Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih banyak agar dapat lebih akurat dalam mewakili populasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Carter, W. Disaster Management: A Disaster Manager's Handbook. Manila: ADB; 2011. 1-204
- DINKES KAB.TAPIN. *Gugus Depan Penanggulangan Bencana Covid-19*.TAPIN
- DINKES PROV KALSEL. *Gugus Depan Penanggulangan Bencana Covid-19*.Banjarmasin
- Dr.Erry Yudhya Mulyani, S. M. (2020). Asupan Gizi dalam Upaya Meningkatkan Imunitas di Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Kesehatan, 1.

- Ferdiaz, N. Y.(2020). Kekurangan Gizi Penyebab Kematian Anak Akibat Virus Corona, Kemenkes Bagikan Cara Praktis Mencukupi Kebutuhan Gizi Anak di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan* 1.
- Kemenkes RI. (2020). *Penanggulangan Bencana Corona Virus*, Jakarta.
- Kemenkes RI. (2020). *Panduan Panduan Gizi Seimbang*, Direktorat Jendral Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan, Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI, (2014), *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta:64
- Kartasapoetra, G., Marsetyo, H. (2012). *Ilmu Gizi : Korelasi Gizi, Kesehatan dan Produktivitas Kerja*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Kristian, K., Kurniawan, F., Kurniadi, A., & Vetinly. (2019). Hubungan pengetahuan dan sikap dengan status gizi pada siswa Sekolah Dasar di Jakarta. *JMJ*, 7(2), 245-257
- Saragih, B. (2020). Gambaran Kebiasaan Makan Masyarakat Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan*, 2.
- Sari DP dan NS 'Atiqoh. Hubungan Antara Pengetahuan Masyarakat Dengan Kepatuhan Penggunaan Masker Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Covid-19 Di Ngronggah. *J Ilm Rekam Medis dan Inform Kesehat*. 2020;10(1):52–5.
- Risikesdas.(2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta:Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
<http://www.terbitan.litbang.depkes.go.id>.
- Selaendoong, S.J. (2020). Gambaran pengetahuan gizi mahasiswa semester iv Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi saat pembatasan sosial masa pandemi COVID-19. *Jurnal KESMAS*, 9(6), 8-15
- Pieter Herri Z & Namora Lumongga Lubis. 2010. *Pengantar Psikologi Dalam Keperawatan*. Jakarta: Kencana
- Wati, R. (2009). *Pengaruh Penyuluhan Terhadap Peningkatan Pengetahuan*. Diakses dari <http://enprints.uns.ac.id>
- WHO. (2020). *Menu Gizi Seimbang*.
- WHO. (2020). *Virus Covid-19*. diakses dari <http://www.bbc.com/dunia/covid-19/> pada tanggal 3 Juli 2020
- Yanti NPED, Nugraha IMADP, Wisnawa GA, Agustina NPD, Diantari NPA. (2020). Gambaran Pengetahuan Masyarakat Tentang Covid-19 Dan Perilaku Masyarakat Di Masa Pandemi Covid-19. *J Keperawatan Jiwa*;8(4):485–90.