

GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI PADA MAHASISWA SEMESTER VI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SAM RATULANGI SELAMA MASA PANDEMI COVID-19

Christy Geiby Wongkar*, Nancy S.H Malonda*, Yulianty Sanggelorang*

*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

ABSTRAK

Gizi merupakan komponen utama dalam penyiapan sumber daya manusia yang berkualitas di Indonesia. Status gizi yang baik dapat dipenuhi apabila pangan yang dikonsumsi harus dalam jumlah yang cukup, bermutu, dan beragam jenisnya agar dapat memenuhi kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh manusia. Keadaan gizi yang baik salah satunya dipengaruhi oleh pengetahuan gizi. Dengan memiliki pengetahuan gizi yang baik dimasa pandemi COVID-19 ini maka sistem imunitas tubuh dapat bertahan sehingga tubuh dapat terhindar dan terlindungi dari wabah penularan COVID-19. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi mahasiswa semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi COVID-19. Penelitian ini bersifat deskriptif dengan desain cross sectional, yang dilaksanakan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi pada bulan Mei-Oktober 2020. Dengan subjek penelitian adalah mahasiswa semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi dengan jumlah sampel sebanyak 125 responden. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan kuesioner pengetahuan gizi secara online pada google form. Analisis data menggunakan analisis univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran pengetahuan gizi pada mahasiswa semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi COVID-19, sebagian besar responden memiliki kategori pengetahuan cukup dengan persentase 53,6%, sedangkan tingkat pengetahuan gizi baik sebanyak 33,6%, dan tingkat pengetahuan gizi kurang sebanyak 12,8%.

Kata Kunci : Pengetahuan Gizi, Mahasiswa Semester VI, COVID-19

ABSTRACT

Nutrition is a major component in the preparation of quality human resources in Indonesia. A good nutritional status can be fulfilled if the food consumed must be in sufficient quantity, quality, and various types in order to meet the nutritional needs needed by the human body. The state of good nutrition is influenced by nutritional knowledge. By having good nutritional knowledge during the COVID-19 pandemic, the body's immune system can survive so that the body can be spared and protected from the outbreak of COVID-19 transmission. The purpose of this study was to describe the nutritional knowledge of the 6th semester students of the Sam Ratulangi University Public Health Faculty during the COVID-19 Pandemic Period. This research is a descriptive study with a cross sectional design, which was conducted at the Faculty of Public Health, Sam Ratulangi University in May-October 2020. With the research subject is the 6th semester student of the Faculty of Public Health, Sam Ratulangi University with a total sample of 125 respondents. The measuring tool in this study used an online nutritional knowledge questionnaire on google form. Data analysis using univariate analysis. The results showed that the description of nutritional knowledge in semester VI students of the Faculty of Public Health, Sam Ratulangi University during the COVID-19 Pandemic, most respondents had sufficient knowledge category with a percentage of 53.6%, while the level of knowledge of good nutrition was 33.6%, and knowledge level of lack of nutrition as much as 12.8%.

Keywords : Nutrition Knowledge, Students, COVID-19

PENDAHULUAN

Ilmu gizi adalah ilmu yang mempelajari mengenai makanan yang berkaitan dengan kesehatan yang optimal. Ilmu gizi juga membahas tentang kandungan zat gizi yang

ada pada makanan, proses metabolisme yang mempengaruhi, dan akibat dari kurangnya zat gizi dalam tubuh (Adriani dan Wirjatmadi, 2016). Gizi merupakan komponen utama dalam penyiapan sumber

daya manusia yang berkualitas di Indonesia. Status gizi yang baik dapat dipenuhi apabila pangan yang dikonsumsi harus dalam jumlah yang cukup, bermutu, dan beragam jenisnya agar dapat memenuhi kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh manusia (Kemenkes RI, 2018).

Gizi pada remaja sangat perlu diperhatikan karena pada usia remaja merupakan periode rentan terhadap masalah gizi yang ada. Terjadinya masalah gizi harus mendapat penanganan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui pendidikan gizi yaitu gizi seimbang (Setyawati & Hartini, 2018 ; Cakrawati, 2014).

Pengetahuan gizi yang didasari dengan pemahaman yang tepat akan menumbuhkan perilaku yang diharapkan, khususnya tentang pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi yang baik akan mempengaruhi tindakan dari seseorang dalam hal pemenuhan akan kebutuhan gizi melalui konsumsi makanannya.

Pengetahuan gizi dapat diartikan sebagai pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi dan sumber yang terdapat dalam makanan, dan apa saja makanan yang baik dan aman untuk dikonsumsi agar terhindar dari segala penyakit, serta cara pengolahan bahan makanan yang tepat agar zat gizi dalam makanan tidak akan hilang (Notoadmodjo, 2003).

Tingkat pengetahuan gizi seseorang dapat mempengaruhi asupan makanan dari

seseorang melalui pemilihan makanan yang bergizi yang akan dikonsumsi agar terciptanya status gizi yang baik. Status gizi yang baik terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang diperlukan oleh tubuh.

Pengetahuan gizi sangat penting diterapkan bagi mahasiswa, karena mahasiswa merupakan sekelompok individu yang termasuk dalam usia remaja. Usia remaja menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) remaja yaitu mereka yang digolongkan dalam usia 10-24 tahun dan masih berstatus belum menikah. Pada periode remaja inilah kebutuhan dari zat gizi akan semakin meningkat untuk membantu peningkatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh, serta perubahan pola hidup yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan yang buruk dari seseorang tanpa memperhatikan zat gizi yang terkandung pada makanan yang akan dikonsumsi, sehingga rentan terhadap masalah gizi yang ada (Simanjuntak, 2013).

Hasil penelitian yang dilakukan Florence (2017) pada mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung, menunjukkan bahwa hanya 8,8% mahasiswa yang memiliki pengetahuan gizi dengan baik dan memahami konsep tentang gizi seimbang dengan baik.

Indonesia saat ini sedang berada pada masa pandemi *Covid-19* sehingga pemerintah mengambil kebijakan untuk

melakukan pembatasan sosial berskala besar yaitu dengan melakukan pembatasan kegiatan, seperti peliburan sekolah dan tempat kerja, pembatasan untuk melakukan kegiatan keagamaan, serta membatasi kegiatan ditempat-tempat umum, sehingga semua mengharuskan untuk melakukan aktivitas dari rumah saja. Dan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi melakukan pembelajaran jarak jauh/daring melalui media online untuk memutuskan rantai penularan virus corona. Oleh karena itu, pada masa pandemic covid-19 sangat penting bagi mahasiswa untuk menerapkan pengetahuan gizi dengan cara menjaga pola makan bergizi dan seimbang serta melakukan aktivitas fisik dengan berolahraga dan berjemur dibawah sinar matahari merupakan suatu bagian yang terpenting untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh sehingga dapat terlindungi dari rantai penularan virus corona (Kemenkes RI, 2020).

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk membuat penelitian tentang Gambaran Pengetahuan Gizi (maca-macam zat gizi, fungsi zat gizi, gizi seimbang dan masalah gizi/penyakit yang berhubungan dengan gizi). Tujuan dilakukannya penelitian yaitu untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi tentang zat-zat gizi, fungsi zat gizi, gizi seimbang, dan masalah gizi pada mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan

Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi COVID-19.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan survei deskriptif. Penelitian ini dilakukan secara online, di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado yang dilaksanakan pada Bulan Mei sampai dengan Oktober 2020. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat dengan jumlah 212 mahasiswa. Dan sampel penelitian ini berjumlah 125 mahasiswa yang memenuhi kriteria dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini data didapat dengan menggunakan kuesioner yang diakses dalam bentuk *google form*. Analisis data yaitu menggunakan analisi univariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik

Variabel	n	%
Umur		
19 Tahun	13	10,4
20 Tahun	77	61,6
21 Tahun	21	16,8
22 Tahun	14	11,2
Jenis Kelamin		
Laki-laki	33	26,4
Perempuan	92	73,6

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa jumlah responden terbanyak berada pada umur 20 tahun sebanyak (61,6%).

Sedangkan untuk jenis kelamin didapati responden yang terbanyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 92 (73,6%).

Gambaran Pengetahuan Gizi

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jawaban Responden Pada Kuesioner Pengetahuan Gizi Tentang Zat-zat Gizi

No	Pertanyaan	Jawaban	
		Benar	Salah
1	Konsumsi Tempe 4 potong dalam sehari cukup untuk memenuhi kebutuhan protein harian pada remaja	47 (37,6%)	78 (62,4%)
2.	Asam folat banyak terdapat pada sayuran hijau yang dapat mencegah penyakit polio	37 (29,6%)	88 (70,4%)
3.	Zat gizi yang hanya dibutuhkan oleh tubuh terdiri dari karbohidrat dan lemak	85 (68,0%)	40 (32,0%)
4.	Protein nabati lebih baik dibanding protein hewani karena memiliki asam amino yang lebih komplit	38 (30,4%)	87 (69,6%)
5.	Konsumsi sayuran dan buah yang cukup tidak berperan dalam pencegahan penyakit kronik.	88 (70,4%)	32 (29,6%)

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa responden sudah memiliki pemahaman yang baik mengenai konsumsi sayuran dan buah yang cukup dapat berperan dalam pencegahan penyakit kronik, seperti yang ada pada pertanyaan nomor 5 dengan persentase jawaban benar sebesar 70,4% dan salah 29,6%. Namun, pada pertanyaan nomor 2 dengan persentase jawaban benar hanya 29,6% dan salah 70,4% dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pemahaman yang kurang mengenai asam folat.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Jawaban Responden Pada Kuesioner Pengetahuan Gizi Tentang Fungsi Zat Gizi

No	Pertanyaan	Jawaban	
		Benar	Salah
6.	Zat iodium penting bagi tubuh untuk membentuk perkembangan otak dan sistem syaraf	112 (89,6%)	13 (10,4%)
7.	Fungsi makanan adalah untuk membuat kenyang	78 (62,4%)	13 (10,4%)
8.	Orang yang memiliki berat badan normal, artinya kebutuhan energi sudah terpenuhi	46 (36,8%)	79 (63,2%)
9.	Fungsi Vitamin A terbagi menjadi 3 golongan yaitu untuk proses melihat, metabolisme umum dan proses	107 (85,6%)	18 (14,6%)

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa responden sudah memiliki pemahaman yang baik mengenai zat iodium penting bagi tubuh untuk perkembangan otak dan syaraf seperti yang ada pada pertanyaan nomor 6 dengan persentase jawaban benar sebesar 89,6% dan salah 10,4%. Namun pada pertanyaan nomor 8 dengan persentase jawaban benar hanya sebesar 36,8% dan salah 63,2% sehingga dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pemahaman yang kurang tentang orang yang memiliki berat badan normal, artinya kebutuhan energi sudah terpenuhi.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Jawaban Responden Pada Kuesioner Pengetahuan Gizi Tentang Gizi Seimbang

No	Pertanyaan	Jawaban	
		Benar	Salah
10.	Konsumsi ikan lebih dianjurkan dibanding konsumsi daging	98 (78,4%)	46 (36,8%)
11.	Kandungan kolestrol lebih banyak pada	113 (90,4%)	12 (9,6%)

	daging dibanding ikan		
12.	Buah dianjurkan lebih banyak dikonsumsi dibanding sayur	89 (71,2%)	36 (28,8%)
13.	Konsumsi sayur yang baik dalam sehari adalah < 3 porsi	53 (42,4%)	72 (57,6%)
14.	Konsumsi ikan, telur, dan susu sangat baik untuk usia remaja	120 (96,0%)	5 (4,0%)
15.	Status gizi tidak dapat dikontrol melalui perhitungan berat badan setiap bulannya	62 (49,6%)	63 (50,4%)

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa responden sudah memiliki pemahaman yang baik mengenai konsumsi ikan, telur dan susu sangat baik untuk usia remaja seperti yang ada pada pertanyaan nomor 14 dengan persentase jawaban benar sebesar 96,0% dan salah 4,0%. Namun pada pertanyaan nomor 13 dengan persentase jawaban benar hanya sebesar 42,4% dan salah 57,6% dapat diketahui bahwa sebagian besar responden kurang pengetahuan tentang anjuran konsumsi porsi sayur.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Jawaban Responden Pada Kuesioner Pengetahuan Gizi Tentang Masalah Gizi/Penyakit yang berkaitan dengan gizi

No	Pertanyaan	Jawaban	
		Benar	Salah
16.	Akibat kurang makan makanan yang mengandung zat magnesium dapat menyebabkan anemia	35 (28,0%)	90 (72,0%)
17.	Diabetes melitus, penuakit jantung berhubungan dengan konsumsi makanan cepat saji dan makanan asin berlemak	101 (80,8%)	24 (19,2%)
18.	Konsumsi ikan dapat membantu dalam pencegahan penyakit osteoporosis	87 (69,6%)	37 (29,6%)
19.	Konsumsi makanan dengan kandungan purin tinggi seperti jeroam dan emping tidak menagakibatkan asam	79 (63,2%)	46 (36,8%)

	urat		
20.	Hipertensi dapat dicegah dengan cara membatasi konsumsi garam maksimal 1 sendok teh dalam sehari	109 (87,2%)	16 (12,8%)

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa responden sudah memiliki pengetahuan yang baik mengenai hipertensi dapat dicegah dengan cara membatasi konsumsi garam maksimal 1 sendok teh dalam sehari seperti yang ada pada pertanyaan nomor 20 dengan persentase jawaban benar sebesar 87,2% dan salah hanya 12,8%. Namun sebaliknya pertanyaan nomor 16 dengan persentase jawaban benar hanya 28,0% dan salah 72,0% dapat diketahui bahwa sebagian besar masih belum dipahami dengan benar oleh responden mengenai pengetahuan tentang masalah gizi anemia dan penyebabnya.

Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan

Kategori	n	%
Kurang	16	12,8
Cukup	67	53,6
Baik	42	33,6
Total	125	100

Berdasarkan tabel 6 diatas menunjukkan bahwa dari 125 responden yang diteliti, 67 responden (53,6%) memiliki kategori pengetahuan cukup, sebanyak 42 responden (33,6%) memiliki pengetahuan baik dan berjumlah 16 responden (12,8%) yang memiliki pengetahuan kurang.

Tabel 7. Gambaran Pengetahuan Gizi Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Kategori pengetahuan Gizi			
	Baik n (%)	Cukup n (%)	Kurang n (%)	Total n (%)
Umur				
19 Tahun	7 (33,3)	10 (47,6)	4 (19,0)	21 (100)
20 Tahun	24 (34,8)	36 (52,2)	9 (13,0)	77 (100)
21 Tahun	6 (28,6)	12 (57,1)	3 (14,3)	21 (100)
22 Tahun	5 (35,7)	9 (64,3)	0	14 (100)
Jenis Kelamin				
Laki-laki	9 (27,3)	18 (54,5)	8 (15,2)	33 (100)
Perempuan	33 (39,5)	49 (53,3)	10 (10,9)	92 (100)

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa jumlah responden paling banyak terdapat pada umur 20 tahun yang memiliki kategori pengetahuan cukup yaitu sebanyak 36 responden (52,2%). Dan dapat dilihat juga bahwa pada jenis kelamin sebagian besar memiliki kategori pengetahuan cukup berada pada responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 49 responden (53,3 %).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi *Covid-19* diketahui gambaran pengetahuan gizi sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden memiliki kategori pengetahuan gizi baik mengenai zat-zat gizi yaitu sebesar

70,4% dan pengetahuan gizi kurang sebesar 29,6%.

2. Sebagian besar responden memiliki kategori pengetahuan gizi baik mengenai fungsi zat gizi sebesar 89,6% dan pengetahuan gizi kurang sebesar 36,8%.
3. Sebagian besar responden memiliki kategori pengetahuan gizi baik mengenai gizi seimbang yaitu sebesar 96,0% dan kategori pengetahuan gizi kurang sebesar 42,4%.
4. Sebagian besar responden memiliki kategori pengetahuan gizi baik mengenai masalah gizi/penyakit yang berkaitan dengan gizi yaitu sebesar 87,2% dan kategori pengetahuan kurang sebesar 28,0%.

SARAN

1. Bagi mahasiswa semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. Diharapkan agar dapat ditingkatkan pengetahuan gizi melalui pembelajaran, yang didapatkan pada perkuliahan, membaca artikel kesehatan atau artikel tentang gizi dengan sumber terpercaya agar dapat memberikan informasi yang membahas mengenai gizi seimbang. Dengan meningkatkannya mempertahankan pengetahuan gizi akan memberikan

bekal pada seseorang dalam memilih makanan yang tepat, beragam dan bergizi seimbang untuk dikonsumsi, karena dengan pengetahuan gizi yang baik akan menghasilkan pola makan yang baik pula, sehingga dapat mempertahankan sistem daya tahan tubuh agar terlindungi dari virus covid-19.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya.

Diharapkan agar dapat dilakukan penelitian lanjutan kepada kelompok yang berbeda terkait dengan variabel pengetahuan gizi, agar dapat memperoleh informasi dan wawasan yang lebih banyak lagi mengenai pengetahuan gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani M, Wirjatmadi B. 2016. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta : Kencana.
- Cakrawati, D, Mustika. 2014. *Bahan Pangan, Gizi, dan Kesehatan*. Bandung : Alfabet.
- Dewi M. Wawan A. 2010. *Teori dan Pengetahuan Sikap Dan Perilaku Manusia*. Nuha Medika: Yogyakarta.
- Domili Indra. 2017. Gambaran Pengetahuan 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang (PDGS) pada siswa SMK Negeri 1 Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango Gorontalo. Skripsi. (Online) (<http://jurnal.polteksgorontalo.ac.id/index.php/JHN/article/download/124/77> diakses tanggal 22 Oktober 2020).
- Emilia E. 2008. *Pengembangan Alat Ukur Pengetahuan, Sikap Dan Praktek Gizi Pada Remaja*. Disertasi. Bogor: Institut Pertanian Bogor, (Online), (<https://repository.ipb.ac.id/bitstream/handle/123456789/41143/2008eem.pdf?sequence=10&isallowed=y> diakses tanggal 26 November 2020)
- Fadillah, M. 2016. *Hubungan Pengetahuan Dengan Kecukupan Gizi Mahasiswa Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Konsentrasi Tata Boga*. Skripsi. (Online), (<https://www.google.com/url?https://media.neliti.com/media/publications/72604-ID-hubungan-pengetahuan-dengan-kecukupan-gizi> diakses tanggal 22 September 2020).
- Festi P. 2018. *Buku Ajar Gizi dan Diet*. Surabaya : UMSurabaya Publishing.
- Florence, A. 2017. *Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis Dan Manajemen Institut Teknologi Bandung*. Skripsi. Fakultas Teknik. Program Studi Teknologi Pangan. Universitas Pasundan Bandung. (Online), (<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://repository.unpas.ac.id/28812/2/article> diakses tanggal 22 September 2020).
- Hamdani D. 2019. *Hubungan Citra Tubuh Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Di Sltip Negeri 2 Wungu Madiun*. Skripsi. Program Studi Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun. (Online), (<http://repository.stikes-bhm.ac.id/643/> diakses tanggal 22 Oktober 2020).

- Hestiani N. 2016. *Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Perilaku Pemilihan Makanan Jajanan Siswa Kelas X*. Skripsi. Program Keahlian Tata Boga Smk Negeri 1 Sewon Yogyakarta. (Online), (<https://eprints.uny.ac.id/40943/> diakses tanggal 26 November 2020).
- Isfandriari, M.A. 2020. *Corona Virus Covid-19 Hasil Kajian*. Dosen FKM Unair.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2018. *Konsumsi Makanan Penduduk Indonesia*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. *Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat
- Maharibe C. C, Kawengian S, Bolang A. 2013. *Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kedokteran Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Unsrat, Manado*, (Online), (<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/view/3711/3234> diakses tanggal 7 November 2020).
- Nur S. 2020. *Panduan Lengkap Kesehatan Keluarga Untuk Cegah Virus Corona*. (<https://amp.kompas.com/tren/read/2020/10/17/080200065/panduan-lengkap-kesehatan-keluarga-untuk-cegah-virus-corona> diakses tanggal 23 Oktober 2020)
- Nurdzulqaidah R. 2017. *Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Perilaku Gizi Seimbang Mahasiswa Tingkat 4 Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung*. Skripsi. Bandung: Universitas Islam. (Online) (<http://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/dokter/article/downloads/uppFile/6899/1196> diakses tanggal 22 Oktober 2020).
- Shuhada. 2020. *Cegah Virus Covid-19, Konsumsi Zat Gizi Untuk Tingkatkan Daya Tahan Tubuh*. (<https://m.liputan6.com/bola/read/4217787/cegah-virus-corona-covid-19-konsumsi-zat-gizi-ini-untuk-tingkatkan-daya-tahan-tubuh> diakses tanggal 23 Oktober 2020)
- Sekarputri D. 2019. *Hubungan Antara Pengetahuan Dan Kebiasaan Membaca Label Gizi Dengan Konsumsi Pangan Kemasan Pada Mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan*. Skripsi. Program Studi Sarjana Terapan Gizi Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Semarang. (Online), (http://repository.poltekkes-smg.ac.id/?p=show_detail&id=19989 diakses tanggal 22 Oktober 2020).