

GAMBARAN PENERAPAN PRINSIP GIZI SEIMBANG PADA PEMUDA DI DESA PINASUNGKULAN KECAMATAN MODOINDING KABUPATEN MINAHASA SELATAN SAAT MASA PANDEMI COVID-19

Carmelia Y. Tambuwun*, Nancy. S. H. Malonda*, Maureen. I. Punuh*

*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

ABSTRAK

Covid-19 merupakan salah satu penyakit infeksi yang di sebabkan oleh virus. Untuk pencegahan dan pengendalian potensi penularan Covid-19 salah satunya dengan menerapkan 4 pilar gizi seimbang. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif deskriptif, dengan jumlah sampel sebanyak 77 orang dan dilakukan pada bulan Agustus-Desember 2020. Pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan link kuisioner online google form. Analisis menggunakan analisis univariat. Hasil dalam penelitian ini adalah untuk perilaku konsumsi makanan beragam sebagian besar responden masuk pada kategori cukup dengan persentase 97,4%, untuk perilaku hidup bersih dan sehat sebagian responden masuk pada kategori baik dengan persentase 93,5%, untuk melakukan aktivitas fisik sebagian besar masuk pada kategori melakukan aktivitas fisik sedang dengan persentase 79,2%, dan untuk pemantauan berat badan secara rutin sebagian besar responden berada pada kategori kurang dengan persentase 77,9%.

Kata Kunci: Prinsip Gizi Seimbang, Pemuda, Corona Virus Disease 2019, COVID-19

ABSTRACT

Covid-19 is an infectious disease caused by a virus. To prevent and control the potential for Covid-19 transmission, one of them is by implementing 4 pillars of balanced nutrition. The type of research used in this research is descriptive quantitative research, with a total sample of 77 people and was conducted in August-December 2020. Data collection was carried out by sharing the online questionnaire link on google form. The analysis used univariate analysis. The results in this study were that for diverse food consumption behavior, most of the respondents were in the sufficient category with a percentage of 97.4%, for clean and healthy living behaviors some respondents were in the good category with a percentage of 93.5%, to do so. Physical activity is mostly in the category of doing moderate physical activity with a percentage of 79.2%, and for routine weight monitoring, most of the respondents are in the low category with a percentage of 77.9%.

Keywords: Principles of Balanced Nutrition, Youth, Corona Virus Disease 2019, COVID-19

PENDAHULUAN

Generasi muda merupakan sumber daya manusia yang harus dilindungi karena potensinya yang besar dalam pembangunan bangsa. Di Indonesia proporsi penduduk usia muda mencapai 21% dari total penduduk atau sekitar 44 juta jiwa. Kelompok ini menjadi salah satu kelompok utama yang menjadi perhatian karena gaya hidupnya yang unik dan berbeda dengan kelompok umur lainnya. (Ariasni, 2017).

Menurut Pratami dkk (2016) faktor penyebab langsung masalah gizi, baik masalah gizi lebih atau masalah gizi kurang adalah Ketidakseimbangan antara asupan makanan dan kebutuhan tubuh serta adanya penyakit infeksi. Untuk mencegah gizi kurang dan gizi lebih, perlu dipahami dan dipraktekkan pola hidup sehat melalui pola makan yang seimbang berdasarkan prinsip gizi. Penerapan prinsip gizi seimbang diharapkan dapat meningkatkan status gizi dan mencapai status gizi yang optimal.

Pencegahan masalah gizi tersebut memerlukan sosialisasi pedoman gizi seimbang yang dapat digunakan sebagai pedoman pola makan, olah raga, hidup bersih, dan pemantauan berat badan secara teratur untuk menjaga berat badan normal. (Kemenkes, 2014).

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar Proporsi konsumsi buah/sayur kurang dari 5 porsi pada penduduk umur ≥ 5 tahun di tingkat nasional ada pada 95,5%, persentase tersebut sama seperti persentase pada tingkat provinsi di Sulawesi Utara yaitu sebesar 95,5%. Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar pada proporsi perilaku cuci tangan dengan benar pada penduduk umur ≥ 10 tahun pada tingkat nasional di tahun 2007 berada pada persentase 23,2% dan pada tahun 2013 naik hingga 47% hingga pada tahun 2018 persentasenya naik menjadi 49,8%. Sedangkan untuk tingkat provinsi Sulawesi Utara sendiri pada tahun 2007 berada pada persentase 38% dan pada tahun 2013 naik menjadi 67,4% tapi pada tahun 2018 mengalami penurunan menjadi 46%. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar proporsi aktivitas fisik kurang pada penduduk umur ≥ 10 di tingkat nasional pada tahun 2013 berada pada 26,1% dan pada tahun 2018 meningkat menjadi 33,5%, dan untuk provinsi Sulawesi Utara pada tahun 2018 berada sama seperti tingkat nasional yaitu 33,5%.

Pada hasil penelitian sebelumnya oleh Zakiah (2014) yang di lakukan pada

kalangan mahasiswa dapat disimpulkan bahwa dari 4 pilar gizi seimbang mendapatkan hasil seluruh mahasiswa memiliki berbagai kebiasaan makan yang tidak memenuhi pedoman gizi seimbang, di dapati beberapa alasan seperti kesibukan, tempat tinggal dan jumlah uang saku menjadi faktor yang dapat mempengaruhi jumlah asupan. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Susantyo (2020) tentang penerapan pedoman gizi seimbang saat masa pandemi covid—19, di dapati bahwa sebagian besar responden sudah cukup menerapkan PUGS, dari penelitian ini diketahui bahwa pesan yang sudah diterapkan dengan baik adalah pilar kedua mengenai perilaku hidup bersih dan sehat yang dalam hal ini berhubungan dengan penerapan PHBS terutama pada saat pandemi Covid-19 dimana perilaku hidup bersih dan sehat ini harus dipraktekkan dimanapun individu berada.

Saat ini Indonesia tengah diserang wabah Covid-19, sehingga Pemerintah Indonesia mengeluarkan “Peraturan Pemerintah Republik Indonesia” Nomor 21 Tahun 2020, yang mengatur tentang pembatasan sosial skala besar (PSBB) dalam rangka percepatan pengolahan penyakit *coronavirus* (COVID-19) pada tahun 2019. Pembatasan sosial termasuk liburan sekolah dan kerja, pembatasan kegiatan keagamaan, dan pembatasan kegiatan di tempat atau fasilitas umum. Hal tersebut dapat mempengaruhi keadaan ekonomi masyarakat, sehingga berdampak pada

kemampuan masyarakat dalam memenuhi kebutuhan pangan sehari-hari. Kunci keberhasilan dalam mengatasi Covid-19 adalah tingkatan daya tahan tubuh terhadap infeksi dengan mengonsumsi nutrisi yang cukup. Berbagai makro dan mikronutrien dapat meningkatkan imunitas. Untuk pencegahan dan pengendalian potensi penularan COVID-19 salah satunya adalah dengan menerapkan 4 pilar gizi seimbang selama masa PSBB. (Kemenkes, 2020)

Berdasarkan pertimbangan-pertimbangan tersebut penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Gambaran Penerapan Prinsip Gizi Seimbang Pada Pemuda Di Desa Pinasungkulan Kecamatan Modinding Kabupaten Minahasa Selatan Saat Masa Pandemi Covid-19.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif dan dilakukan pada bulan Agustus-Desember 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah pemuda GMIM Sion di Desa Pinasungkulan Kecamatan Modinding Kabupaten Minahasa Selatan yang berjumlah 105 orang. Penelitian ini menggunakan *total sampling* dengan jumlah sampel yang digunakan sebanyak 77 responden. Pengambilan data dilakukan secara online menggunakan *google form* yang berisi *informed consent* dan kuesioner tentang penerapan prinsip gizi seimbang. Analisis data menggunakan analisis univariat

secara deskriptif dengan menggunakan frekuensi dan persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur

Umur (Tahun)	N	%
17-20	26	33,8
21-25	44	57,1
26-29	6	7,8
>30	1	1,3
Total	77	100

Pada Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 21-25 tahun sebanyak 44 orang dengan persentase 57,1% dan sebagian kecil responden berusia 31 tahun yaitu sebanyak 1 orang dengan persentase 1,3%.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	%
Laki-laki	39	50,6
Perempuan	38	49,4
Total	77	100

Pada Tabel 2 menunjukkan bahwa sebanyak 39 responden berjenis kelamin laki-laki dengan persentase 50,6% dan sebanyak 38 responden berjenis kelamin perempuan dengan persentase 49,4%.

Gambaran Penerapan Prinsip Gizi Seimbang

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Beragam.

Konsumsi Makanan Beragam	N	%
Baik	0	0
Cukup	75	97,4
Kurang	2	2,6
Total	77	100

Konsumsi pangan bergantung pada kualitas dan kuantitas pangan, dan kualitas pangan bergantung pada masing-masing zat gizi yang memenuhi kebutuhan tubuh manusia. Komposisi makanan mempengaruhi persyaratan kualitas dan kuantitas tubuh, sehingga tubuh akan mendapatkan kesehatan yang terbaik (Jafar, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian konsumsi makanan beragam pada pemuda yang diperoleh menunjukkan bahwa sebanyak 97,4% responden masuk pada kategori cukup dalam konsumsi makanan beragam dan sebanyak 2,6% berada pada kategori kurang dalam konsumsi makanan beragam. Dari hasil penelitian ini dapat dilihat bahwa untuk tingkat konsumsi makanan beragam pada pemuda GMIM “Sion” sebagian besar masuk pada kategori cukup, walaupun dapat dilihat dari hasil analisa kuesioner pada pernyataan 1 bahwa masih banyak responden yang selalu mengkonsumsi nasi sebagai makanan pokok. Penelitian ini berbanding dengan penelitian sebelumnya yang di lakukan oleh Zakiah (2014) pada mahasiswa kedokteran dan ilmu kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

yang menjelaskan bahwa 100% mahasiswa memiliki kebiasaan yang tidak sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Meski makanan bukan faktor penyebab penyebaran virus corona, pola makan sangat erat kaitannya dengan kekebalan manusia saat terserang virus corona. Tentu saja, orang yang makan makanan sehat memiliki sistem kekebalan yang lebih baik daripada orang yang makan makanan buruk (Muhammad, 2020).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.

PHBS	N	%
Kurang	0	0
Cukup	5	6,5
Baik	72	93,5
Total	77	100

Dalam penelitian ini perilaku hidup bersih dan sehat Pemuda GMIM “Sion” berada pada kategori Cukup dan Baik. Sebanyak 93,5% yang masuk dalam kategori Baik dan Sebanyak 6,5% masuk dalam kategori Cukup.

Hasil penelitian untuk perilaku bersih dan sehat pada pemuda ini menggunakan kuesioner dengan 10 pertanyaan yang mengacu pada indikator PHBS rumah tangga. Dari data yang diperoleh, 81,8% responden selalu mencuci tangan sebelum makan dan 83,1% pemuda selalu mencuci sayur dan buah sebelum dimasak atau dimakan mentah, dari kedua pernyataan tersebut dapat dilihat bahwa sebagian besar pemuda GMIM “Sion” berperilaku bersih saat akan mengkonsumsi

makanan. Pada masa pandemi Covid-19 ini memang diharuskan untuk selalu menjaga kebersihan karna penyebaran virus Covid-19 dapat melalui media manasaja termasuk tangan dan bahan makanan.

Penyakit infeksi merupakan salah satu faktor penting yang secara langsung mempengaruhi status gizi seseorang, khususnya anak. Orang yang menderita penyakit infeksi akan mengalami penurunan nafsu makan, yang mengurangi jumlah dan jenis nutrisi yang masuk ke dalam tubuh. Sebaliknya, dalam keadaan terinfeksi, tubuh membutuhkan lebih banyak nutrisi untuk memenuhi peningkatan metabolisme orang yang terinfeksi (terutama yang demam) (Kemenkes, 2014). Hal ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Zakiah (2014) pada mahasiswa kedokteran dan ilmu kesehatan UIN Syarif Hidayatullah bahwa 38,1% mahasiswa masuk dalam kategori kurang dalam menerapkan pola hidup bersih dan sehat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) mencerminkan gaya hidup keluarga, senantiasa memperhatikan dan menjaga kesehatan seluruh anggota keluarga. Definisi lain dari PHBS adalah bahwa penyelenggaraan semua perilaku kesehatan harus menarik perhatian masyarakat agar anggota keluarga atau keluarga dapat membantu dirinya sendiri di dinas kesehatan dan dapat berperan aktif dalam kegiatan kesehatan masyarakat (Julianti, dkk. 2018). Dalam isi Keputusan Menteri Kesehatan

Republik Indonesia Nomor Hk.01.07/Menkes/413/2020 tentang Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian *Coronavirus Disease* 2019 (Covid-19) menjelaskan bahwa, penularan COVID-19 terjadi melalui droplet yang mengandung virus SARS-CoV-2 yang masuk ke dalam tubuh melalui hidung, mulut dan mata. Untuk pencegahan dan pengendalian COVID-19 adalah misalnya sering menggunakan masker, sering mencuci tangan pakai sabun atau hand sanitizer, menjaga jarak satu sama lain, menggunakan pelindung mata / wajah, dan menerapkan pola hidup bersih dan sehat (PHBS).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Aktifitas Fisik

Aktifitas fisik	N	%
Berat	16	20,8
Sedang	61	79,2
Ringan	0	0
Total	77	100

Dalam penelitian ini pengukuran aktivitas fisik Pemuda GMIM “Sion” diukur menggunakan kuesioner *IPAQ*. Pengukuran aktivitas fisik menggunakan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) dapat di gunakan karena telah divalidasi di berbagai Negara termasuk Indonesia dengan cakupan massal. Nilai MET-menit/minggu diperoleh dengan menjumlahkan nilai MET yang digunakan untuk aktivitas ringan, aktivitas sedang dan aktivitas berat dikaitkan dengan durasi (dalam menit) dan frekuensi aktivitas dalam

seminggu (dalam hari). Walaupun demikian kekurangan pengukuran menggunakan IPAQ adalah hasil pengukuran bergantung kepada kemampuan subjek untuk mengingat kembali kebiasaannya secara rinci. Selain itu kueioner juga sulit untuk mengkonversi informasi aktivitas yang kuantitatif (misalnya kka/waktu latihan). Oleh sebab itu, konversinya bergantung kepada faktor aktivitas atau faktor intensitas yang disebut *Metabolic Equivalens* (METs) untuk tiap aktivitas, bahwa METs adalah kelipatan dari *Resting Energy Expenditure* (REE). (Adi, 2015).

Pengukuran dilakukan menggunakan *Google form* dan dari hasil data yang diperoleh adalah sebagian besar pemuda GMIM “Sion” memiliki aktivitas fisik sedang, sebanyak 79,2% pemuda. Sedangkan sisanya memiliki aktivitas fisik berat yaitu 20,8% pemuda. Seperti halnya dengan penelitian Zakiah (2014) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta yang menjelaskan bahwa 39,4% mahasiswa memiliki aktifitas fisik kurang. Pada masa pandemi, untuk menjaga daya tahan tubuh harus diimbangi dengan melakukan aktivitas fisik yang baik, Pemuda GMIM “Sion” pada masa pandemi ini dari data yang diperoleh sudah baik dalam melakukan aktivitas fisik, namun ada beberapa dari responden tidak terlalu mengingat jelas waktu dalam beraktivitas sehingga tidak menjawab pertanyaan tentang waktu atau durasi selama

melakukan aktivitas tertentu. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nugroho, dkk (2016) tentang aktivitas fisik dan pola makan pada Mahasiswa Semester 2 Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sam Ratulangi Manado yang menyimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki aktivitas fisik sedang.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Pemantauan Berat Badan.

Pemantauan BB	N	%
Kurang (<6 kali)	60	77,9
Baik (≥6 kali)	17	22,1
Total	77	100

Memantau berat badan normal merupakan bagian dari "gaya hidup" dari "gizi seimbang", sehingga dapat mencegah penyimpangan berat badan dari berat badan normal. Jika terjadi penyimpangan berat badan maka dapat dilakukan tindakan pencegahan dan penanganan segera (Kemenkes, 2014). Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian ini, menyatakan bahwa hanya 22.1% pemuda yang melakukan penimbangan/ pemantauan berat badan lebih dari atau sama dengan 6 kali dalam 1 tahun yang masuk dalam kategori Baik.

Penting untuk memantau berat badan secara teratur. Karena berat badan merupakan indikator sederhana untuk menentukan status gizi seseorang. Perubahan berat badan akan menunjukkan status kesehatan. Bagi individu, menjaga berat badan ideal sangatlah penting. Karena

memiliki berat badan yang ideal bisa mendapatkan kondisi kesehatan yang ideal pula, sehingga pemantauan berat badan

merupakan salah satu langkah preventif untuk mencegah obesitas dan KEK (Jafar, 2012).

Tabel 7. Distribusi Penerapan Prinsip Gizi Seimbang Berdasarkan Karakteristik Responden.

Karakteristik	Penerapan Prinsip Gizi Seimbang							
	Konsumsi Makanan Beragam		PHBS		Aktivitas Fisik		Pemantauan BB	
	Kurang	Cukup	Cukup	Baik	Sedang	Berat	Kurang	Baik
Umur								
17-20 Thn	1 (1,3%)	25 (32,4%)	1 (1,3%)	25 (32,4%)	21 (27,2)	5 (6,4%)	19 (24,6%)	7 (9,0%)
21-25 Thn	1 (1,3%)	43 (55,8%)	4 (5,1%)	40 (51,9%)	34 (44,1)	10 (12,9)	35 (45,4%)	9 (11,6)
26-29 Thn	0	6 (7,7%)	0	6 (7,7%)	5 (6,4%)	1 (1,3%)	5 (6,4%)	1 (1,3%)
>30 Thn	0	1 (1,3%)	0	1 (1,3%)	1 (1,3%)	0	1 (1,3%)	0
Total	2 (2,6%)	75 (97,4%)	5 (6,4%)	72 (93,5%)	61 (79,2%)	16 (20,7%)	60 (77,9%)	17 (22,0%)
Jenis Kelamin								
Laki-laki	1 (1,3%)	38 (49,3%)	2 (2,6%)	37 (48,0%)	35 (45,4%)	4 (5,1%)	28 (36,3%)	11 (14,2%)
Perempuan	1 (1,3%)	37 (48,0%)	3 (3,9%)	35 (45,4%)	26 (33,7%)	12 (15,5)	32 (41,5%)	6 (7,7%)
Total	2 (2,6%)	75 (97,4%)	5 (6,4%)	72 (93,5%)	61 (79,2%)	16 (20,7%)	60 (77,9%)	17 (22,0%)

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui bahwa penerapan prinsip gizi seimbang berdasarkan umur responden untuk kategori Cukup pada konsumsi makanan beragam dengan persentase tertinggi berada pada kategori umur 21-25 tahun dengan persentase (55,8%). Sedangkan untuk penerapan prinsip gizi seimbang berdasarkan jenis kelamin untuk kategori Cukup pada konsumsi makanan beragam persentase tertinggi pada kategori perempuan dengan persentase (48,0%).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa untuk gambaran penerapan 4 pilar gizi seimbang pada

pemuda GMIM sion di Desa Pinasungkulan Kecamatan Modinding Kabupaten Minahasa Selatan saat masa pandemi covid-19 adalah sebagian besar pemuda masuk dalam kategori cukup dalam mengonsumsi makanan beragam dengan persentase 97,4%, sebagian besar pemuda masuk dalam kategori Baik dalam berperilaku hidup bersih dan sehat dengan persentase 93,5%, sebagian besar pemuda berada pada kategori melakukan aktivitas fisik sedang dengan persentase 79,2%, namun sebagian besar pemuda berada pada kategori Kurang dalam melakukan pemantauan/penimbangan Berat Badan secara rutin dengan persentase 77,9%.

SARAN

1. Bagi Pemuda GMIM “Sion” di desa Pinasungkulan, diharapkan kepada Pemuda GMIM “Sion” agar dapat menerapkan lebih baik lagi keempat pilar Prinsip Gizi Seimbang, diharapkan untuk lebih memperhatikan keanekaragaman dalam mengonsumsi makanan walaupun dalam kondisi pandemi. Diharapkan juga untuk lebih memperhatikan kebersihan diri sendiri maupun dilingkungan sekitar agar dapat menjaga kesehatan dimasa pandemi Covid-19, dengan rajin mencuci tangan dan mengikuti protokol kesehatan yang sudah ditetapkan pemerintah seperti menjaga jarak, selalu menggunakan masker ketika keluar rumah, membersihkan tangan menggunakan cairan antiseptik berbahan dasar alkohol, diharapkan juga untuk lebih rajin melakukan aktivitas fisik baik melakukan aktivitas sehari-hari seperti berjalan, menyapu dan pekerjaan rumah lainnya serta aktivitas fisik berupa olahraga dengan memperhatikan waktu dalam melakukan kegiatan dan istirahat yang cukup agar dapat menjaga kebugaran tubuh selama pandemi sehingga daya tahan tubuh dapat tetap terjaga, dan juga diharapkan untuk lebih sering memantau berat badan agar dapat menjaga berat badan ideal sehingga dapat terhindar dari beberapa penyakit termasuk KEK dan obesitas.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya, diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian terkait hal yang sama yaitu Gambaran Penerapan Prinsip Gizi Seimbang pada Pemuda atau Remaja khususnya pada saat pandemi Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi. I. 2015. *Aktivitas fisik, status gizi. Faktor individu, dan kesegaran jasmani pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat universitas jember*. Skripsi. Jember: Universitas Jember. (Online). (https://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/72800/IF_TITAH%20ADI%20cover%20123.pdf?sequence=1 diakses pada Juli 2020)
- Ariasni. R. 2017. *Perilaku Gizi Terkait Pedoman Gizi Seimbang Dan Kaitannya Dengan Status Gizi Dan Kesehatan Siswa Sma Bina Bangsa Sejahtera Bogor*. Skripsi. Bogor: Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia. Institut Pertanian Bogor. (online). (<https://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/90272> diakses Juli 2020)
- Jafar. N. 2012. *Perilaku Gizi Seimbang pada Remaja*. Skripsi. Makassar: Universitas Hasanuddin. (online). (<https://www.slideshare.net/siiagyuu/NYAadi/b35-perilaku-gizi-seimbang-pada-remaja> diakses pada juli 2020)
- Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. 2020. *Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian Coronavirus Disease 2019 (Covid-19)*. Jakarta:Kemenkes RI
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2011. *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Jakarta: Kemenkes RI

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kemenkes RI
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2015. INFO DATIN Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI Situasi dan Analisis Gizi. Jakarta Selatan
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2017. Direktorat Jendral P2PTM: Buku Saku Ayo Lawan Obesitas. Jakarta: Kemenkes RI
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. Direktorat Jendral Kesehatan Masyarakat: Buku panduan untuk siswa: aksi bergizi, hidup sehat, sejak sekarang untuk remaja kekinian. Jakarta: Kemenkes RI
- Kemestrian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. Panduan Pencegahan dan Pengendalian Covid-19 di Tempat Kerja dan Industri dalam Mendukung Keberlangsungan Usaha pada Situasi Pandemi. Jakarta: Menteri Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. Panduan Gizi Seimbang pada masa pandemic covid-19. Jakarta: Kemenkes RI
- Muhammad, Dimas. 2020. "pola makan sehat dan bergizi untuk meningkatkan imunitas saat terserang Covid-19". <https://uns.ac.id/id/uns-opinion/pola-makan-sehat-dan-bergizi-untuk-meningkatkan-imunitas-saat-terserang-covid-19.html>. Diakses pada 30 November 2020.
- Nugroho. K, Mulyadi, Masi. G. N. M. 2016. Hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan perubahan indeks massa tubuh pada mahasiswa semester 2 program studi ilmu keperawatan fakultas kedokteran. *E-journal UNSRAT*. (online). (<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/12918/12505> diakses pada agustus 2020)
- Permatasari. P, Setiawati. 2017. *Hubungan Penerapan Pedoman Gizi Seimbang dan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Di SMK Nusantara 02 Kesehatan Tahun 2016*.
- Pratami. T. J, Widajanti. L, & Aruben. R. 2016. *Hubungan penerapan prinsip pedoman gizi seimbang dengan status gizi mahasiswa s1 departemen ilmu gizi fakultas kesehatan masyarakat universitas diponegoro semarang*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Vol 4 No 4. (online). (<https://media.neliti.com/media/publications/137796-ID-hubungan-penerapan-prinsip-pedoman-gizi.pdf> diakses pada desember 2020)
- Susantyo. B. T, Malonda. N. S. H, & Ratag. B. T. 2020. Gambaran penerapan pedoman umum gizi seimbang pada tenaga pendidik dan kependidikan fakultas kesehatan masyarakat universitas sam ratulangi pada masa pandemic covid-19. Jurnal Kesmas Vol.9 No.6. (online). (<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/download/30886/29655> diakses pada Desember 2020)
- Zakiah. 2014. *Hubungan Penerapan Pedoman Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah*. Skripsi. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. (online)(<http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/25701/1/ZAKIAH%20-%20fkik.pdf> diakses Juli 2020).