

## GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO MAHASISWA SEMESTER VI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNSRAT SAAT PEMBATASAN SOSIAL MASA PANDEMI COVID-19

Anggelina J. Pangemanan\*, Marsella D. Amisi\*, Nancy S.H Malonda\*

\*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

### ABSTRAK

Asupan zat gizi makro merupakan kemampuan seseorang untuk mengkonsumsi suatu makanan. Zat gizi makro berupa Karbohidrat, Lemak dan Protein sangat penting dan berpengaruh terhadap status gizi mahasiswa, karena zat gizi makro dapat membantu dalam pemenuhan kebutuhan gizi secara efisien untuk kemampuan kerja, dan pergerakan aktifitas selama perkuliahan. Tercukupinya asupan zat gizi makro ditengah pandemi Covid-19, maka dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh sehingga dapat terhindar dari virus Covid-19. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran asupan zat gizi makro mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Unsrat Mahasiswa Semester VI saat pembatasan sosial masa pandemi covid-19. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian survei deskriptif, yang dilaksanakan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi pada bulan April sampai Oktober 2020. Subjek penelitian ini adalah Mahasiswa aktif semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi, dengan jumlah sampel sebanyak 128 mahasiswa. Alat ukur penelitian ini menggunakan kuesioner formulir Food Record dalam 2x24 jam. Analisis data menggunakan analisis univariat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat asupan karbohidrat kurang yaitu sebanyak 120 orang (93,8%), tingkat asupan lemak kurang sebanyak 100 orang (78,1%), dan tingkat asupan protein kurang sebanyak 71 orang (55,5%).

**Kata Kunci :** Asupan Zat Gizi Makro, Mahasiswa, Covid-19

### ABSTRACT

Intake of macronutrients is a person's ability to consume a food. Macronutrients in the form of Carbohydrates, Fats and Proteins are very important and affect the nutritional status of students, because macronutrients can help in meeting nutritional needs efficiently for work ability, and movement of activities during lectures. Adequate intake of macronutrients in the midst of the Covid-19 pandemic, it can improve the immune system so that it can avoid the Covid-19 virus. The purpose of this study is to find out the picture of macro nutrient intake of students of the Faculty of Public Health Unsrat Students Semester VI during social restrictions during the covid-19 pandemic. This research is a quantitative research with descriptive survey research design, which was conducted at the Faculty of Public Health, Sam Ratulangi University in April to October 2020. The subject of this study was an active student of semester VI of the Faculty of Public Health, Sam Ratulangi University, with a sample of 128 students. This research measuring instrument uses Food Record form questionnaires in 2x24 hours. Data analysis using univariate analysis. The results of this study showed that most respondents had a less carbohydrate intake level of 120 people (93.8%), less fat intake level of 100 people (78.1%), and less protein intake level of 71 people (55.5%).

**Keywords :** Macro Nutrition Intake, Students, Covid-19

### PENDAHULUAN

Gizi merupakan salah satu faktor utama penentu kualitas hidup serta sumber daya manusia . Zat gizi yang baik dapat ditentukan oleh jenis makanan yang bergizi yang telah ditentukan untuk kebutuhan tubuh masing-masing (Rahmawati, 2017).

Kebutuhan gizi pada usia dewasa akan berubah sesuai dengan kelompok usia yang ada, kebutuhan gizi usia dewasa mempunyai tujuan utama yaitu untuk meningkatkan derajat kesehatan secara keseluruhan, mencegah terjadinya penyakit,

dan dapat memperlambat proses menua (Damayanti dkk, 2017).

Pemenuhan kebutuhan gizi bagi mahasiswa sangat penting sehingga dapat berpengaruh terhadap status gizi yang akan digunakan secara efisien untuk kemampuan kerja, dan pergerakan aktifitas selama perkuliahan (Patimah, 2017). Kesenjangan antara makanan yang dikonsumsi dengan aktivitas pada mahasiswa dapat menyebabkan masalah gizi, seperti peningkatan dan penurunan berat badan. (Levina dan Sumarmi, 2019).

Menurut data Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, menunjukkan bahwa proporsi berat badan lebih di Indonesia untuk dewasa usia >18 tahun mengalami peningkatan dari tahun 2013 sebesar 11.5% dan meningkat kembali pada tahun 2018 yaitu sebesar 13.6%, dan proporsi obesitas pada dewasa usia >18 tahun juga mengalami peningkatan yang signifikan yaitu pada tahun 2013 sebesar 14.8% meningkat pada tahun 2018 yaitu sebesar 21.8%. Sulawesi Utara merupakan provinsi yang memiliki jumlah proporsi obesitas yang sangat tinggi pada dewasa > 18 tahun sebesar 30.2%. Proporsi obesitas sentral pada dewasa  $\geq 15$  tahun di Indonesia adalah sebesar 31% dan di Sulawesi Utara sebesar 42.5% (Kemenkes RI, 2018).

Pandemi *Covid-19* (*Corona Virus Disease-19*) yang terjadi di Indonesia sejak bulan Februari 2020 berdasarkan data pada tanggal 9 Mei 2020, kasus global yang

terkonfirmasi positif *Covid-19* yaitu sebanyak 3.759.967. di Indonesia Jumlah kasus positif *Covid-19* yang terkonfirmasi yaitu sebanyak 13.645 kasus. Adapun jumlah kasus di Sulawesi Utara yang telah terkonfirmasi yaitu berjumlah 53 kasus, data tersebut dapat sewaktu-waktu berubah sesuai dengan hasil verifikasi dari setiap daerah (Kemenkes RI, 2020 (a)). Pandemi *Covid-19* (*Corona Virus Disease-19*) yang terjadi di Indonesia, membuat pemerintah mengeluarkan kebijakan untuk mencegah penyebaran Virus *Covid-19* ini yaitu dengan melakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang tercantum dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2020 dengan membatasi setiap kegiatan yang ada diluar rumah yang meliputi sekolah dan tempat kerja diliburkan, membatasi kegiatan keagamaan serta membatasi setiap kegiatan ditempat umum atau fasilitas umum yang ada.

Pembatasan Sosial Berskala Besar membuat Universitas Sam Ratulangi Manado yang didalamnya termasuk Fakultas Kesehatan Masyarakat telah mengeluarkan kebijakan untuk semua kegiatan yang ada di kampus harus dilakukan di rumah secara online. Pembatasan Sosial Berskala Besar ini mengakibatkan mahasiswa semester VI memiliki risiko yang tinggi untuk merasa cemas dan tertekan karena banyaknya tugas yang menumpuk sehingga dapat

berpengaruh terhadap Asupan makanan yang dikonsumsi (Presiden RI, 2020). Mahasiswa diharuskan untuk menjaga pola makan mereka agar tetap sehat dan tetap menjaga sistem kekebalan tubuh mereka agar terhindar dari virus *Covid-19* ini (Sudargo dkk, 2014).

Masa pandemi *Covid-19* mempunyai dampak pada kehidupan masyarakat salah satunya pada bidang pangan seperti ketersediaan dan aksesibilitas pangan yang mengacu pada keterjangkauan makanan yang dibutuhkan masyarakat (Akbar & Aidha, 2020). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2019) di RSUD Pandeglang menunjukkan bahwa responden yang memiliki asupan karbohidrat yang kurang yaitu berjumlah 23 responden (50%), cukup sebanyak 11 responden (23,9%). Responden yang memiliki asupan lemak kurang berjumlah 20 responden (43,5%), cukup berjumlah 11 responden (23,9%), dan lebih berjumlah 15 responden (32,6%). Responden yang memiliki asupan protein yang kurang yaitu berjumlah 31 responden (67,4%), asupan protein yang cukup sebanyak 7 responden (15,2%), dan lebih berjumlah 8 responden (17,4%).

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti melakukan penelitian mengenai Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat UNSRAT

Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi *Covid-19*.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan jenis desain penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian survei deskriptif yang dilakukan pada bulan April-Oktober 2020 di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. Populasi dalam penelitian ini yaitu Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat yang berjumlah 212 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan total populasi dengan jumlah sampel yang digunakan sebanyak 212 mahasiswa, tetapi sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi maka didapatkan sampel sebanyak 128 mahasiswa. Pengambilan data asupan makanan selama 24 jam atau 1 hari dilakukan secara *online* melalui aplikasi *whatsapp* dengan instrument penelitian yaitu menggunakan kuesioner formulir *Food Record* dalam *2x24 jam* dan buku foto makanan. Analisis data menggunakan analisis univariat.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian pada mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. Saat dilakukan pengambilan data dari total 212 mahasiswa yang telah dihubungi maka diperoleh 128 mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi yaitu bersedia menjadi responden.

### Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan

Jenis Kelamin dan Umur

Variabel	n (%)
Jenis Kelamin	
Laki-Laki	28 (21,9)
Perempuan	100 (78,1)
Umur	
19 tahun	1 (0,8)
20 tahun	93 (72,7)
21 tahun	32 (25,0)
22 tahun	2 (1,6)

Responden dalam penelitian ini sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu berjumlah 100 orang (78,1%). Berdasarkan Umur responden berada pada rentang usia 19-22 tahun yang disebut dengan usia dewasa muda, responden yang paling banyak berada pada umur 20 tahun yaitu sebanyak 93 orang (72,7%). Usia dewasa dibagi menjadi tiga kelompok yaitu 19-29 tahun yang disebut dewasa muda, 30-49 tahun dan >50 tahun yang sering dikenal dengan masa setengah tua (Damayanti dkk, 2017).

### Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Responden

Asupan zat gizi makro dalam penelitian ini didapatkan dari jawaban yang diberikan oleh responden dalam kuesioner penelitian yaitu formulir *food record* dalam 2x24 jam yang kemudian dianalisis menggunakan aplikasi *nutrisurvey*.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Karbohidrat (% AKG)

Asupan Karbohidrat (%AKG)	n	%
Kurang (<80%)	120	93,8
Cukup (80-120%)	7	5,5
Lebih (>120%)	1	0,8
Total	128	100

Asupan karbohidrat responden sebagian besar berada pada kategori kurang yaitu sebanyak 120 orang (93,8%). Sumber karbohidrat di dalam makanan yang paling banyak dikonsumsi oleh responden yaitu nasi, roti, mie (Maita dkk, 2019). Kekurangan karbohidrat dapat menyebabkan suplai energi dalam tubuh berkurang yang dapat mengakibatkan tubuh memerlukan zat gizi pengganti karbohidrat, tubuh mencari alternatif zat gizi yang dapat menggantikan karbohidrat yaitu lemak dan protein, apabila peristiwa tersebut berlangsung terus menerus tanpa suplai karbohidrat yang cukup, lemak tubuh akan terpakai dan protein yang seharusnya digunakan untuk pertumbuhan akan menjadi berkurang, akibatnya tubuh akan semakin kurus dan menderita kekurangan energi (Devi, 2010). Pada masa pandemi *Covid-19* seperti saat ini sangat penting bagi manusia untuk menjaga kesehatan dengan meningkatkan sistem kekebalan tubuh, serta mengonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang seperti karbohidrat karena karbohidrat merupakan makanan pokok yang sangat diperlukan bagi tubuh (Kemenkes RI, 2020 (b)). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan

oleh Marlenywati dkk (2017) dimana responden yang diteliti paling banyak memiliki asupan karbohidrat dengan kategori kurang.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Lemak (% AKG)

Asupan Lemak (%AKG)	n	%
Kurang (<80%)	100	78.1
Cukup (80-120%)	19	14.8
Lebih (>120%)	9	7.0
Total	128	100

Asupan lemak responden sebagian besar berada pada kategori kurang yaitu sebanyak 100 orang (78,1%). Sumber lemak yang sering dikonsumsi oleh responden yaitu minyak, mentega, margarin, daging ayam, telur, susu, keju. Lemak yang sangat berpengaruh bagi tubuh berdasarkan sumbernya dibagi menjadi 2 yaitu lemak hewani dan lemak nabati, (Suhardjo dan Kusharto, 2010). Lemak berguna untuk menghasilkan energi yang diperlukan oleh tubuh, sebagai pembentuk struktur tubuh, serta mengatur proses yang berlangsung dalam tubuh (Adriani dan Wiratmadi, 2012). Kekurangan lemak dapat mengakibatkan persediaan lemak dalam tubuh berkurang sehingga tubuh menjadi kurus (Milah, 2019). Masa Pandemi *Covid-19* yang terjadi seperti saat ini mengharuskan masyarakat untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi seperti lemak. Mengkonsumsi lemak haruslah sesuai dengan anjuran yang diberikan oleh pemerintah untuk membatasi

asupan lemak salah satunya dengan menggunakan metode memasak seperti mengukur dan menumis (Kemenkes RI, 2020 (b)). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widnatusifah dkk (2020) dimana responden yang memiliki asupan lemak lebih banyak berada pada kategori kurang.

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Protein (% AKG)

Asupan Protein (%AKG)	n	%
Kurang (<80%)	71	55.5
Cukup (80-120%)	43	33.6
Lebih (>120%)	14	10.9
Total	128	100

Asupan protein responden sebagian besar berada pada kategori kurang yaitu sebanyak 71 orang (55,5%). Sumber protein di dalam makanan yang paling banyak dikonsumsi oleh responden yaitu telur, susu, daging, ikan, tempe dan tahu. Protein mempunyai beberapa peranan dalam tubuh diantaranya untuk membentuk jaringan baru pada masa pertumbuhan dan perkembangan tubuh, dapat memelihara jaringan tubuh serta dapat mempertahankan kenetralan tubuh (Adriani dan Wirjatmadi, 2012). Kekurangan protein hampir selalu disertai dengan kekurangan energi. Kekurangan energi dan protein dapat menyebabkan penyakit yang biasa dikenal dengan (KEP) kekurangan Energi Protein (Suprayitno dan Sulistiyati, 2017). Pandemi *Covid-19* yang mengharuskan masyarakat untuk tetap

berada dirumah dan melakukan semua membuat masyarakat harus selalu memperhatikan dan menjaga semua makanan yang akan dikonsumsi, salah satunya protein. Protein berperan dalam pembentukan sistem kekebalan tubuh atau imun sebagai antibody untuk dapat melawan berbagai macam penyakit salah satunya virus *Covid-19*. Makanan yang bergizi dan seimbang seperti yang terdapat

aktifitasnya dirumah, dalam isi piringku dapat membantu untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh agar dapat terhindar dari bahaya *Covid-19* (Kemenkes RI, 2020 (b)). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widnatusifah (2020) dimana sebagian besar responden memiliki asupan protein dengan kategori kurang.

Tabel 5. Distribusi Asupan Karbohidrat Berdasarkan Karakteristik Responden

Kategori	Asupan Karbohidrat						Total	
	Kurang		Cukup		Lebih		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Jenis Kelamin								
Laki-laki	27	96.4	1	3.5	0	0.0	28	100
Perempuan	93	93	6	6	1	1	100	100
Umur								
19 tahun	1	100	0	0.0	0	0.0	1	100
20 tahun	89	95.6	4	4.3	0	0.0	93	100
21 tahun	29	90.6	2	6.25	1	3.12	32	100
22 tahun	1	50	1	50	0	0.0	2	100

Responden yang memiliki asupan karbohidrat dengan kategori kurang, sebagian besar terdapat pada responden yang berjenis kelamin perempuan yaitu berjumlah 93 orang (93%), dan untuk responden laki-laki berjumlah 27 orang (96,4%). Dapat dilihat juga untuk responden yang memiliki asupan karbohidrat kurang sebagian besar berada pada umur 20 tahun yaitu berjumlah 89 orang (95,6%) dan umur 21 tahun yaitu berjumlah 29 orang (90,6%). Umur responden dalam penelitian ini berada pada rentang usia 19-22 tahun sehingga

dikategorikan dalam usia dewasa muda. Usia dewasa muda (19-29 tahun) merupakan usia yang rentan mengalami perubahan perilaku dimana pada usia ini merupakan usia kritis bagi seseorang untuk berkembang. Perubahan perilaku sering terjadi pada usia dewasa muda ini karena adanya perubahan dari masa remaja ke masa dewasa yang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Perubahan gaya hidup termasuk aktivitas fisik merupakan salah satu perubahan yang terjadi dalam usia dewasa awal ini (Puspasari dan Farapti, 2020).

Tabel 6. Distribusi Asupan Lemak Berdasarkan Karakteristik Responden

Kategori	Asupan Lemak						Total	
	Kurang		Cukup		Lebih			
	n	%	n	%	n	%	n	%
Jenis Kelamin								
Laki-laki	23	82.1	4	14.28	1	3.57	28	100
Perempuan	77	77	15	15	8	8	100	100
Umur								
19 tahun	1	100	0	0.0	0	0.0	1	100
20 tahun	74	79.56	15	16.12	4	4.30	93	100
21 tahun	25	78.12	4	12.5	3	9.37	32	100
22 tahun	0	0.0	0	0.0	2	100	2	100

Responden yang memiliki asupan lemak sebagian besar berada pada kategori kurang terdapat pada responden yang memiliki jenis kelamin perempuan yaitu berjumlah 77 orang (77%), dan responden laki-laki berjumlah 23 orang (82,1%). Dapat dilihat juga responden yang memiliki asupan lemak kurang sebagian besar berada pada responden yang berumur 20 tahun dengan jumlah 74 orang (79,56%) dan juga umur 21 tahun yang berjumlah 25 orang (78,12%). Asupan zat gizi pada setiap orang berbeda-beda tergantung pada usia dan jenis kelamin orang tersebut (Pane dkk, 2020). Pada usia dewasa mahasiswa harus pintar dalam memilih makanan yang akan

dikonsumsi sehingga dapat menunjang kemampuannya dalam menjaga kesehatan fisik, mental, emosional dan juga dapat meningkatkan kesehatan secara menyeluruh. Zat gizi makro mempunyai peranan yang sangat penting bagi tubuh manusia terlebih pada situasi dan kondisi saat ini karena adanya virus covid 19, khususnya yang menyerang orang dewasa untuk mencegah penyakit dan meningkatkan kesehatan, salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan dan mencegah penyakit yaitu dengan cara mengkonsumsi makanan yang mengandung zat gizi. (Almatsier dkk, 2011).

Tabel 7. Distribusi Asupan Protein Berdasarkan Karakteristik Responden

Kategori	Asupan Protein						Total	
	Kurang		Cukup		Lebih			
	n	%	n	%	n	%	n	%
Jenis kelamin								
Laki-laki	17	60.71	9	32.14	2	7.14	28	100
Perempuan	54	54	34	34	12	12	100	100
Umur								
19 tahun	1	100	0	0.0	0	0.0	1	100
20 tahun	51	54.83	31	33.33	11	11.82	93	100
21 tahun	18	56.25	12	37.5	2	6.25	32	100
22 tahun	1	50	0	0.0	1	50	2	100

Responden yang memiliki asupan protein berada pada kategori kurang yang sebagian

besar terdapat pada responden perempuan yaitu berjumlah 54 orang (54%) dan

responden laki-laki berjumlah 17 orang (60,71%). Dapat dilihat juga untuk umur responden, sebagian besar yang memiliki asupan protein kurang berada pada responden yang berumur 20 tahun yaitu berjumlah 51 orang (54,83%) dan pada umur 21 tahun yang berjumlah 18 orang (56,25%). Asupan zat gizi seperti protein

juga dapat dipengaruhi oleh pendidikan, pendapatan, dan lingkungan yang ada disekitar mereka. Pendidikan dalam hal ini pengetahuan responden Pengetahuan dapat berpengaruh terhadap asupan makanan yang dapat dilihat dari pemilihan bahan makanan serta pemenuhan akan kebutuhan zat gizinya (Pane dkk, 2020).

Tabel 8. Distribusi Rata-rata Asupan Zat Gizi Makro Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Mean $\pm$ SD	Median (Min-Maks)
<b>Laki-laki</b>		
Asupan Karbohidrat (gram)		184.3 (102.6-397.3)
Asupan Lemak (gram)	41.3 $\pm$ 20.8	
Asupan Protein (gram)	55 $\pm$ 17.8	
<b>Perempuan</b>		
Asupan Karbohidrat (gram)		149.5 (9.9-364.8)
Asupan Lemak (gram)		31.8 (2.0-124.1)
Asupan Protein (gram)		40.6 (13.2-113.5)

Jumlah asupan karbohidrat pada laki-laki memiliki nilai median yaitu sebanyak 184,3 gram/hari dengan rentang nilai minimum 102,6 gram/hari dan maksimum yaitu 397,3 gram/hari, asupan karbohidrat pada responden laki-laki masih kurang jika dibandingkan dengan tabel AKG yang dianjurkan yaitu 430 gram per hari. Untuk rata-rata asupan lemak pada laki-laki memiliki nilai mean 41,3 gram/hari dengan standar deviasi 20,8 gram per hari, asupan lemak pada responden laki-laki masih kurang jika dibandingkan dengan tabel AKG yang dianjurkan yaitu 75 gram per hari. Untuk rata-rata asupan protein memiliki nilai mean 55 gram per hari dengan standar deviasi 17,8 gram per hari dan masih dikatakan kurang jika dibandingkan dengan tabel AKG yang

dianjurkan yaitu sebanyak 65 gram per hari. Dapat dilihat juga untuk asupan karbohidrat pada perempuan memiliki nilai median sebanyak 149,5 gram per hari, dengan rentang nilai minimum 9,9 gram per hari dan maksimum 364 gram per hari, asupan karbohidrat pada perempuan masih kurang jika dibandingkan dengan tabel AKG yang dianjurkan yaitu 360 gram per hari. Untuk asupan lemak pada perempuan memiliki nilai median yaitu sebanyak 31,8 gram per hari, dengan rentang nilai minimum 2,0 per hari dan maksimum 124,1 gram per hari, asupan lemak pada perempuan masih kurang jika dibandingkan dengan tabel AKG yang dianjurkan yaitu sebanyak 65 gram per hari. Sedangkan untuk asupan protein pada perempuan memiliki nilai median sebanyak 40,6 gram per hari,

dengan rentang nilai minimum 13,2 gram per hari dan maksimum 113,5 gram per hari, masih kurang jika dibandingkan dengan tabel AKG yang dianjurkan yaitu sebanyak 60 gram per hari.

### KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat UNSRAT saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid 19, maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki asupan karbohidrat dengan kategori kurang yaitu sebanyak 93,8%, untuk asupan lemak juga sebagian besar responden memiliki asupan lemak dengan kategori kurang yaitu sebanyak 78,1%, serta untuk asupan protein sebagian besar responden memiliki asupan protein dengan kategori kurang yaitu sebanyak 55,5%.

### SARAN

1. Bagi mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Unsrat Semester VI, diharapkan agar dapat meningkatkan lagi mengkonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, lemak dan protein sesuai dengan anjuran yang ada seperti mengkonsumsi makanan yang terdapat dalam isi piringku yang terdiri dari 3-4 porsi makanan pokok, 2-4 porsi lauk pauk, 3-4 porsi sayuran dan 2-3 porsi buah-buahan.

Diharapkan juga untuk mahasiswa agar dapat memenuhi kebutuhan gizi yang diperlukan oleh tubuh juga memperhatikan jumlah dan kualitas makanan yang akan dikonsumsi untuk mempertahankan daya tahan tubuh agar terhindar dari segala macam penyakit khususnya pada masa pandemi *covid-19* seperti yang terjadi saat ini.

2. bagi peneliti selanjutnya, diharapkan agar dapat melakukan penelitian lanjutan dimasa mendatang mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi asupan makanan seperti faktor perilaku makan, pendidikan, pendapatan, faktor lingkungan dan sosial budaya.

### DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier S., Soetardjo S., Soekatri M. 2011. *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Adriani M., Wirjatmadi B. 2012. *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Akbar DM., Aidha Z. 2020. Perilaku Penerapan gizi Seimbang Masyarakat Kota Binjai Pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2020. Medan: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan. *Jurnal Menara Medika, (Online)* Vol 3. No. 1. (<https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menamedika/article/view/2193>, diakses 18 Oktober 2020).

- Devi N. 2010. Nutrition and Food Gizi untuk Keluarga. Jakarta : PT Kompas Media Nusantara.
- Damayanti D., Pritasari., Tri LN. 2017. *Buku Ajar Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan Badan Pengembangan Dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Jakarta: Balitbang, Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020a. *Covid-19 Infeksi Emerging*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020b. *Panduan Gizi Seimbang pada Masa Pandemi Covid-19*. Jakarta: Direktur Gizi Masyarakat.
- Levina A., Sumarmi S. 2019. Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi Mahasiswa Asing di Surabaya Indonesia. Universitas Airlangga Surabaya. *Jurnal Media Gizi Indonesia, (Online)* 14(2): 132-139. (<https://ejournal.unair.ac.id> diakses 1 juni 2020).
- Maita L., Saputri EM., Husanah E. 2019. *Gizi Kesehatan pada Masa Reproduksi*. Yogyakarta; Deepublish (CV Budi Utama).
- Milah AS. 2019. *Nutrisi Ibu dan Anak Gizi Untuk Keluarga*. Tasikmalaya Jawa Barat: Edu Publisher.
- Marlenywati., Saleh I., Lestari P. 2017. Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dan Mikro, Sisa Makanan, Status Gizi dan Tingkat Kepuasan Mutu Hidangan Santri Pada Sistem Penyelenggaraan Makanan (Studi di Sekolah Menengah Atas Islam Terpadu AL-Fityan Kabupaten Kuburaya). Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhamadiyah Pontianak. *JUMANTIK, (Online)*. Vol 4 No.2. (<http://openjurnal.unmuhpnk.ac.id/index.php/JJUM/article/view/860>, diakses 28 September 2020).
- Patimah S. 2017. *Gizi Remaja Putri Plus 1000 Hari Pertama Kehidupan*. Bandung: PT Refika Aditama
- Presiden RI. 2020. *Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosisa Berskala Besar dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease (COVID-19)*. Jakarta: Kementerian Sekretariat Negara Republik Indonesia.
- Pane HW., Tasnim., Sulfianti., Puspita HR., Hastuti P., Apriza., Siantuin PE., Rifai A., Hulu VT. 2020. *Gizi dan Kesehatan*. Medan : Yayasan Kita Menulis.
- Puspasari D. Farapati. 2020. *Hubungan Konsumsi Makanan Jajanan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa*. Surabaya. Departemen Gizi Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas AirlanggaRahmawati T. 2017. Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi Semester 3 Stikes PKU Muhamadiyah Surakarta. Prodi S1 Gizi, STIKES PKU Muhamadiyah Surakarta. *Jurnal PROFESI (Profesional Islam), (Online)*. Volume 14, Nomor 2. (<http://ejournal.stikespku.ac.id/index.php/mpp/article/download/148/143>, diakses 1 juni 2020).