

**PERILAKU PENERAPAN GIZI SEIMBANG PADA MASYARAKAT DI MASA
PANDEMI CORONA VIRUS DISEASE 2019 (COVID-19)**

***BEHAVIOR OF IMPLEMENTING BALANCED NUTRITION IN SOCIETY DURING THE
CORONA VIRUS DISEASE PANDEMIC 2019 (COVID-19)***

LITERATURE REVIEW

Ancelina Stevani Kelanit¹, Iva Milia Hani R.,S.Kep.,Ns.,M.Kep², Baderi.,S.Kom.,M.M³
STIKes Insan Cendekia Medika Jombang

¹e-mail : kelanitancelina@gmail.com , ² e-mail : miliarahma88@gmail.com , ³ e-mail :
badri.mun@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Pengetahuan masyarakat dalam memilih pangan yang cukup dan seimbang untuk individu dan keluarga sangat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, sosial budaya dan budaya. Keadaan saat ini lebih dari 1.400.000 nyawa telah hilang akibat kurangnya gizi di masa pandemi global dan jumlah terus meningkat. COVID-19 yang terus meningkat juga berdampak pada banyak sektor perekonomian juga menjadi salah satu masalah pemenuhan gizi bagi masyarakat, adanya pandemi ini daya beli pangan yang menurun sehingga untuk memenuhi kebutuhan gizi di masa pandemi juga menurun dan mengakibatkan kekerungan gizi pada masyarakat sehingga imun dalam tubuh menurun sehingga dengan mudah penyakit menyerang tubuh.**Metode :** Pencarian ini dengan menggunakan metode PICOS dengan database *sciencedirect, proquest, pubmed, spinger* dan *google scholar* studi desain menggunakan cross-sectional menggunakan purposiv sampling. Studi literature 2019-2020 berbahasa inggris dan bahasa indonesia dengan menggunakan kata kunci : perilaku , gizi seimbang dan COVID-19.**Kesimpulan :** Dari hasil penulisan penelitian survei dari 10 jurnal penelitian, dapat diduga bahwa sebagian besar telah melakukan perilaku gizi yang disesuaikan selama pandemi Covid atau Coronavirus dengan mengonsumsi jenis makanan bergizi dan jenis makanan yang berbeda dan kaya protein.

Kata Kunci : Perilaku, Gizi seimbang dan COVID-19

ABSTRACT

Background: Public knowledge in choosing adequate and balanced food for individuals and families is strongly influenced by the level of education, socio-culture and culture. The current situation is that more than 1,400,000 lives have been lost due to malnutrition during the global pandemic and the number continues to rise. COVID-19 which continues to increase also has an impact on many sectors of the economy which is also one of the problems in fulfilling nutrition for the community, due to this pandemic, food purchasing power has decreased so that to meet nutritional needs during the pandemic, it also decreases and causes nutritional deficiencies in the community so that the body's immune system is immune. decreased so that disease attacks the body more easily.. **Method :** This search uses the PICOS method with the database sciencedirect, proquest, pubmed, spinger, and google scholar. The design study using cross-sectional sampling using purposive sampling. The 2019-2020 literature study was in English and Indonesian using the keywords : behavior, balanced nutrition and COVID-19. **Conclusion :** From the results of writing survey research from 10 research journals, it can be assumed that most of them have carried out adjusted nutritional behavior during the Covid or Coronavirus pandemic by eating different types of nutritious foods and foods rich in protein.

Keywords: Behavior, balanced nutrition and COVID-19

PENDAHULUAN

Infeksi virus corona (Coronavirus) adalah penyakit tak tertahankan yang disebabkan oleh Covid yang baru ditemukan dan menyebabkan masalah medis nyata di seluruh dunia (Taufik Firdaus, Dwi Sulistyarningsih, 2020). Makanan yang baik juga penting sebelum, selama dan setelah penyakit. Karena penyakit tersebut membuat tubuh pasien mengalami demam, sehingga membutuhkan asupan energi dan suplemen (Sagala, Maifita and Armaita, 2020). Kondisi saat ini lebih dari 1.400.000 jiwa telah hilang karena gangguan kesehatan selama pandemi di seluruh dunia dan jumlahnya terus meningkat. Demikian juga, hambatan juga dapat menambah ketidakseimbangan yang meluas, dengan cara ini mengurangi 10% dari upah seumur hidup absolut dan selanjutnya menyebabkan kemiskinan antar generasi (Raditya, 2019).

Pandemi virus corona telah mengubah perilaku masyarakat/pembeli secara umum sejak diberlakukannya himbauan stay at home untuk mencegah virus corona, masyarakat pada umumnya/pembeli cenderung lebih sering berbelanja online. Sejauh penggunaan, orang memasak lebih banyak sendiri di rumah, ini mendukung peningkatan dalam perdagangan pengembangan barang-barang dasar seperti telur yang naik 26%, penawaran daging meningkat 19%, minat untuk daging unggas meningkat 25% dan juga penawaran makanan berdaun naik 8% dari harga reguler (Suryahadi, 2020). Pemenuhan rezeki yang cukup dan disesuaikan pada masa sebelum pandemi Coronavirus saat itu masih menjadi masalah gizi yang nyata di Indonesia dan meskipun pandemi Coronavirus, jumlah kasus pencemaran terus meningkat dan selanjutnya mempengaruhi banyak daerah sampai ekonomi juga menjadi salah satu masalah kepuasan. rezeki untuk daerah setempat, karena pandemi ini daya beli

makanan berkurang sehingga untuk mengatasi masalah kesehatan selama pandemi juga berkurang dan menimbulkan kelaparan lokal sehingga kerangka aman dalam tubuh berkurang dan penyakit menyerang tubuh dengan mudah (Pranita, 2020)

Tindakan ini dapat mencakup semua bidang dan kaki tangan perbaikan. *Health Organization* (WHO) telah menyarankan menu makanan yang disesuaikan di tengah pandemi Coronavirus, yang berarti pada setiap menu makanan harus mengandung nutrisi lengkap, makronutrien halus seperti pati, protein, lemak, dan mikronutrien nutrisi dan mineral. Namun, untuk membuat Fondasi menjadi kerangka kerja yang kokoh (blok bangunan), kita harus membidik konsumsi protein (World Health Organization, 2020).). Dinas Kesehatan RI Anjurkan Pola makan yang bergizi dan teratur sangat penting dalam membangun kekebalan tubuh sehingga dapat melindungi tubuh dari penyakit virus dan memberikan jaminan tambahan bagi tubuh.

Melihat gambaran di atas, para ilmuwan tertarik untuk mengetahui perilaku pelaksanaan makanan yang disesuaikan pada masyarakat anak-anak di tengah pandemi Coronavirus Century berdasarkan penelitian eksperimental selama 2 tahun terakhir.

METODE

Cari artikel atau buku harian dengan menggunakan konsol dan administrator boolean (AND, OR, NOT or AND NOT) yang digunakan untuk mengembangkan atau mengkarakterisasi pertanyaan, sehingga lebih mudah untuk menemukan artikel atau buku harian yang menggunakan kata "d disesuaikan" DAN "perilaku diet" DAN "Virus Corona" (Kes *et al.*, 2021). Tabel kriteria Inklusi dan Eksklusi.

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Population/ <i>Problem</i>	Artikel internasional dan nasional yang berkaitan dengan topik penelitian yaitu perilaku penerapan gizi seimbang pada masyarakat di masa pandemi COVID-19	Artikel internasional dan nasional yang tidak berhubungan dengan topik penelitian yaitu perilaku penerapan gizi seimbang pada masyarakat di masa pandemi COVID-19
Intervention	penerapan gizi seimbang pada masyarakat di masa pandemi COVID-19	Pemberian latihan fisik pada masyarakat di masa pandemi COVID-19
Comporation	Tidak ada perbandingan	Tidak ada perbandingan
Outcome	Pemenuhan gizi seimbang pada masyarakat di masa pandemi COVID-19	Pemenuhan aktivitas fisik pada masyarakat di masa pandemi COVID-19
Study design	Kualitatif, Kuantitatif, cross sektual dan observasional	Literature review
Tahun terbit	Artikel yang terbit setelah tahun 2016	Artikel yang terbit sebelum tahun 2016
Bahasa	Bahasa inggris dan bahasa indonesia	Selain bahasa inggris dan bahasa indonesia

Hasil pencarian dan seleksi study

Berdasarkan pencarian *literatur* atau jurnal melalui database *Sciencedirect, ProQuest, Pubmed, Springer* dan *Google*

Scholar dengan menggunakan kata kunci “*balanced*” AND “*nutritional behavior*” AND “COVID-19”. Peneliti menemukan 1.062 jurnal yang sesuai dengan kata kunci tersebut. Artikel atau jurnal penelitian tersebut kemudian diskruining sebanyak 503 artikel eksklusi karena tidak ada terbitan dibawah tahun 2020 dan selain menggunakan bahasa selain bahasa inggris dan bahasa indonesia. Assessment kelayakan terhadap 315 artikel atau jurnal yang diduplikasi dan artikel yang tidak sesuai dengan kriteria inklusi dilakukan eksklusi sehingga didapatkan 10 artikel terdapat 5 artikel internasional dan 5 artikel nasional yang dilakukan review (Kes *et al.*, 2021).

HASIL

No	Hasil	Author	n	%
1	Penerapan mengalami perubahan awalnya gizi seimbang menjadi makan seadanya : perilaku perubahan makan responden dari yang makan makanan ringan menjadi makanan yang bergizi dan banyak protein semenjak masa pandemi COVID-19.	(Carroll <i>et al.</i> , 2020) (Elmaclo ğlu <i>et al.</i> , 2021)	2	20
2	Penerapan makanan tradisional sebagai antivirus di masa pandemi COVID-19 : fokus makanan ttradisional yang tersedia (spesies	(Rahman, Mosaddik and Alam, 2021)	1	10

	tumbuhan, hewan , jamur) yang memiliki sifat antivirus serta merangsang kekebalan dan secara biologis aktif melawan virus.			
3	Dampak dari pandemi COVID-19 melibatkan kaum muda tentang perilaku mengolah limbah makanan sisa dimasa pandemi serta anggaran yang harus dikeluarkan.	(Burlea-Schiopoiu <i>et al.</i> , 2021)	1	10
4	Kekhawatiran penyebaran local COVID-19 dan kekhawatiran tentang keamanan pangan : Kekhawatiran seseorang tentang penyebaran COVID-19 secara signifikan meningkat sehingga khawatir tentang tidak memiliki cukup makanan untuk dimakan.	(Chiwona-Karlton <i>et al.</i> , 2021)	1	10
5	Perilaku konsumsi makanan selama masa pandemi COVID-19 : memilih asupan makanan saat pandemik COVID-19 penting untuk	(Umrana, 2020)	1	10

	mengutamakan jenis makanan yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh			
6	Penggunaan aturan umum untuk rezeki yang disesuaikan selama pandemi COVID-19: konsumsi pangan tergantung pada kualitas pangan dengan kandungan masing-masing zat gizi, untuk mencegah dan mengendalikan potensi penularan COVID-19, salah satunya dengan menjalankan 4 andalan pola makan yang disesuaikan dengan memakan berbagai jenis makanan dan menjalankan pola hidup bersih dan sehat.	(Susantyo <i>et al.</i> , 2020)(Basir, Malonda and Kawatu, 2021) (Tamalumu, Kapantow and Sanggelorang, 2021)	4	40
Total			10	100

Berdasarkan distribusi tabel diatas dapat menunjukan bahwa artikel yang dianalisa didapatkan perilaku kelas menerapkan aturan umum untuk makanan yang disesuaikan dengan baik sebanyak 4 artikel dengan persentasi (40%)

PEMBAHASAN

Penerapan mengalami perubahan, awalnya gizi seimbang menjadi makan seadanya

Penelitian yang dilakukan oleh (Carroll *et al.*, 2020)(Elmacloğlu *et al.*, 2021), menunjukkan hasil bahwa penyesuaian pola makan ibu, ayah, dan anak telah berubah sejak periode pandemi di mana keluarga yang sering makan makanan ringan dan makanan murah. telah berubah sejak pandemi Covid dengan makan makanan berkualitas dan terlebih lagi keluarga yang memasaknya sendiri.

Perubahan pola makan berubah sejak pandemi Covid, semakin banyak keluarga yang mulai memasak di rumah dan mulai mengonsumsi makanan bergizi serta mengeliminasi makanan murah (Carroll *et al.*, 2020). (Pernama, 2019).Diet adalah salah satu hal penting yang dapat menyebabkan berbagai masalah medis. Kecenderungan untuk menunda makan dan memilih menu makanan akan memicu penyesuaian pola makan seseorang

Di masa pandemi virus Corona ini, banyak keluarga yang mengubah pola makannya dari makanan dan jajanan murah menjadi makanan berkualitas dan mereka bersiap untuk menghidangkannya ketika keluarga berkumpul dan ini adalah hal yang patut disyukuri.

Penerapan makanan tradisional sebagai antivirus di masa pandemi COVID-19

Penelitian yang dilakukan oleh (Rahman, Mosaddik and Alam, 2021) menunjukkan bahwa kelangsungan beberapa sumber makanan adat, misalnya tumbuhan, makhluk dan organisme yang dapat dibakar bersama dengan rutinitas makan dan selanjutnya tindakan sosial rasa, umbi-umbian dan makanan tua juga memiliki kepentingan yang signifikan. Survei menunjukkan bahwa keputusan makanan tradisional tidak hanya meningkatkan kerangka kerja yang aman

dan bekerja pada masalah pernapasan tetapi juga bekerja pada kekuatan keseluruhan individu.

Menghabiskan sumber makanan tradisional yang mudah diakses dan dapat dibakar dalam pola makan sehari-hari dengan tugas besar untuk menjaga kerangka keamanan yang kokoh (Rahman, Mosaddik and Alam, 2021). Beberapa sumber makanan yang mengandung campuran bioaktif juga menunjukkan sifat antivirus yang menjaga sistem kekebalan dari virus (T, Hayasih., K, Hayasih., M, Maida., L, 2020)

Selain obat-obatan dan nutrisi klinik yang sekarang tersedia di toko obat, kita perlu menggunakan bahan-bahan atau rasa biasa, mereka juga dapat memperluas sistem kekebalan kita atau mempertahankan sistem keamanan kita untuk tetap kuat dan untuk bahan-bahannya kita dapat menggunakan bawang putih. , kayu manis, lada hitam, jamur, yogurt, nektar dan lain sebagainya untuk menambah nutrisi.

Krisis COVID-19 terhadap perilaku belanja anak muda

Penelitian yang dilakukan oleh (Carroll *et al.*, 2020), menunjukan bahwa walaupun kegiatan ekonomi dan masyarakat secara umum berjalan dengan tidak stabil selama pandemik COVID-19. Pandemi COVID-19 dibawa sebuah pertumbuhan perhatian antara konsumen, termasuk anak muda telah memahami bahwa tindakan mereka akan berdampak pada lingkungan oleh karena itu , perubahan perilaku di perlukan dan pandemi ini menantang konsumen untuk mempertimbangkan dengan cermat limbah makanan yang berdampak pada lingkungan.

Ketidakamanan yang terkait dengan krisis dapat menyebabkan konsumsi berlebihan dan kelebihan persediaan

makanan (Burlea-Schiopoiu *et al.*, 2021). Di nyatakan oleh (Walgito, 2003) perilaku seseorang dibentuk dengan cara kebiasaan, pengertian dan pembentukan karakternya. Salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku manusia adalah faktor situasional.

Kebiasaan membeli makanan yang berlebihan yang dilakukan oleh orang muda di masa pandemi ini akan berakibat pada banyaknya sampah di lingkungan rumah dengan demikian para anak muda melakukan kegiatan untuk membersihkan sampah dan mengelolah sampah supaya tidak mencemar lingkungan.

Kekhawatiran tentang dampak penyebaran COVID-19 yang terus meningkat dan kekhawatiran tentang ketahanan pangan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Chiwona-Karltun *et al.*, 2021) menunjukkan bahwa efek dari dampak kekhawatiran individu tentang dampak ekonomi COVID-19 terhadap kekhawatiran mereka tidak memiliki cukup makanan karena kekurangan uang atau sumber daya lainnya.

Dampak ekonomi dari virus tersebut secara signifikan terus meningkatkan kekhawatiran individu tentang kerawanan pangan. Dampak ekonomi ini menunjukkan bahawa jalur dimana virus mengancam ketahanan pangan individu dan meningkatkan kekhawatiran mereka tentang tidak cukup makanan untuk di makan (Chiwona-Karltun *et al.*, 2021). Dalam konteks yang sama (Udmale, P., Pal, I, Szabo, 2020) berpendapat bahwa pandemi COVID-19 menghadirkan krisis kesehatan masyarakat yang belum pernah terjadi sebelumnya dengan dampak ekonomi yang signifikan yang mengancam produksi pangan dan berpotensi mengakibatkan krisis ketahanan pangan di negara berkembang.

Situasi Pandemi COVID-19 sangat mengancam ekonomi yang berdampak pada ketahanan pangan dan kesehatan masyarakat dikarenakan negara-negara mengalami krisis ekonomi. Maka pemerintah harus menyelesaikan masalah ekonomi di negara-negara dengan menyalurkan bantuan makanan.

Sikap terhadap perilaku konsumsi makanan selama pandemi COVID-19

Penelitian yang dilakukan oleh (Umrana, 2020),menunjukkan bahwa banyak responden memiliki sikap cukup dan sebagian responden yang juga perilakunya kurang terhadap konsumsi makanan yang bergizi. Hal ini di pengaruhi karena faktor ekonomi masyarakat yang rendah sehingga menyebabkan ketidakmampuan mereka dalam menyediakan makanan yang bergizi pada tingkat rumah tangga.

Sikap manusia terhadap makanan dibentuk semenejak anak-anak dan di pengaruhi oleh pengalaman dan respon yang diperlihatkan oleh orang lain terhadap makanan. Pengalaman yang di peroleh ada yang dirasa menyenangkan atau sebaliknya sehingga setiap orang mempunyai sikap suka atau suka (Umrana, 2020). Masyarakat bisa mengonsumsi makanan yang memiliki gizi seimbang idealnya makanan terdiri dari berbagai jenis nutrisi , termasuk protein , karbohidrat , lemak , serat , mineral dan vitamin, contohnya pada buah dan berbagai jenis sayuran (Widiarto, 2021).

Sikap terhadap gizi juga merupakan tahapan yang lebih lanjut dari pengetahuan gizi yang baik akan mengembangkan sikap gizi yang baik dari orang tersebut yang punya pengetahuan tentang makanan yang bergizi.

Perilaku kategori penerapan pedoman umum gizi seimbang yang di terapkan di masa pandemi COVID-19

Penelitian yang dilakukan oleh (Tambuwun, Malonda and Punduh, 2021), Peneliti menukan tingkat konsumsi makanan beragam pada pemuda Sion sebagian besar masuk pada katogori cukup. Peneliti yang dilakukan oleh (Susantyo *et al.*, 2020), bahwa penerapan pedoman umum gizi seimbang katagori cukup mengenai konsumsi makanan beragam yang bergizi sangat penting bagi tubuh. Penelitian yang di lakukan oleh (Basir, Malonda and Kawatu, 2021), bahwa penerapan pedoman umum gizi seimbang pada katagori baik hanya sedikit dari responden dari kategori cukup. Menurut pedoman umum gizi seimbang, dalam ilmu gizi ragam pangan yaitu pangan yang mengandung zat gizi yang di butuhkan tubuh. Penelitian yang dilakukan oleh (Tamalum, Kapantow and Sanggelorang, 2021), bahwa sebagian besar responden sudah cukup baik dalam menerapkan pedoman umum gizi seimbang pada semester II. Pedoman yang dilakukan berdasarkan anjuran Kementerian Kesehatan RI bahwa perlulah untuk mengecek label makanan sebelum di beli.

Gambaran pedoman umum gizi seimbang dari peneliti (Tambuwun, Malonda and Punduh, 2021)(Susantyo *et al.*, 2020)(Basir, Malonda and Kawatu, 2021)(Tamalum, Kapantow and Sanggelorang, 2021), Bahwa sangat penting untuk melakukan pada masa pandemi ini untuk menjaga pola makan yang sehat. Keanekaragaman pangan adalah aneka ragam kelompok pangan yang terdiri dari makanan pokok , lauk pauk , sayuran dan buah – buahan dan air serta beraneka ragam dalam setiap kelompok pangan. Yang dimaksudkan beranekaragam dalam prinsip ini selain keanekaragaman jenis pangan juga termasuk proporsi makanan yang seimbang dalam jumlah yang cukup , tidak berlebihan

dan dan dilakukan secara teratur (Umrana, 2020).

Anak muda, mahasiswa dan pendidik sudah melakukan penerapan pedoman umum gizi seimbang dengan baik sesuai dengan anjuran yang telah di tentukan oleh Kementerian Kesehatan RI. Mereka telah menerapkanya di kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Dari hasil penulisan penelitian survei dari 10 jurnal penelitian, dapat diduga bahwa sebagian besar telah melakukan perilaku gizi yang disesuaikan selama pandemi Covid atau Coronavirus dengan mengonsumsi jenis makanan bergizi dan jenis makanan yang berbeda dan kaya protein.

SARAN

Hasil pemeriksaan ini diyakini dapat menjadi informasi awal dalam mengarahkan eksplorasi lebih lanjut dan diyakini bahwa unsur-unsur yang mempengaruhi pelaksanaan pelaksanaan rezeki yang disesuaikan secara lokal selama pandemi Coronavirus pada usia yang bermanfaat tidak dianalisis dalam penyelidikan ini sehingga data dapat diakuisisi. lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Aksoy, N. C., Kabadayi, E. T. and Alan, A. K. (2021) 'An unintended consequence of Covid-19: Healthy nutrition', *Appetite*, 166(May), p. 105430. doi: 10.1016/j.appet.2021.105430.
- Basir, F. H., Malonda, N. S. H. and Kawatu, P. A. (2021) 'Gambaran Penerapan Pedoman Umum Gizi Seimbang Mahasiswa Semester Vi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal KESMAS*, 10(2), pp. 71–77.

- Burlea-Schiopoiu, A. *et al.* (2021) 'The impact of COVID-19 pandemic on food waste behaviour of young people', *Journal of Cleaner Production*, 294, p. 126333. doi: 10.1016/j.jclepro.2021.126333.
- Carroll, N. *et al.* (2020) 'The impact of covid-19 on health behavior, stress, financial and food security among middle to high income canadian families with young children', *Nutrients*, 12(8), pp. 1–14. doi: 10.3390/nu12082352.
- Chiwona-Karlton, L. *et al.* (2021) 'COVID-19: From health crises to food security anxiety and policy implications', *Ambio*, 50(4), pp. 794–811. doi: 10.1007/s13280-020-01481-y.
- Davies, P. D. O. (2020) 'Multi-drug resistant tuberculosis', *CPD Infection*, 3(1), pp. 9–12.
- Vanden Den Ban dan Hawkins (2010) 'Tujuan perilaku'.
- Dinas Kesehatan, A. (2021) 'tanda dan gejala virus corona disease'. Dinas Kesehatan Pemerintah Kabupaten Buleleng.
- Dwi, H. (2020) 'Diagnosa virus corona disease'. Rumah Sakit Bedah Halimun.
- Elmacloğlu, F. *et al.* (2021) 'Evaluation of nutritional behaviour related to COVID-19', *Public Health Nutrition*, 24(3), pp. 512–518. doi: 10.1017/S1368980020004140.
- Firmansyah, F. (2020) 'Pelayanan kesehatan selama masa pandemi COVID-19'. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Available at: <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/060912-pengendalian-stunting-di-era-pandemi-covid-19>.
- JATIM, S. C.-19 (2021) 'Pemantauan pergerakan penyebaran virus corona di jawa timur'. Jawa Timur: Pemerintah Provinsi Jawa Timur. Available at: infocovid-19.jatimprov.go.id.
- Kes et al., n. d. (2021) *No Title*. Edisi ke-d. Edited by M. K. Ifa Nofalia, S.Kep.Ns. STIKES Insan Cendekia Medika Jombang.
- Notoatmodjo (2003) 'Defenisi Perilaku'. Available at: <http://www.definisi-pengertian.com/2015/07/definisi-pengertian-perilaku-menurut-ahli.html>.
- Pernama, R. W. (2019) 'Perubahan pola makan'. Available at: <https://www.merdeka.com/sehat/perubahan-pola-makan-masyarakat-indonesia-akibat-globalisasi-bisa-timbulkan-masalah.html?page=all>.
- Pranita, E. (2020) 'Perubahan bahan pangan sebelum dan selama pandemik COVID-19'. kOMPAS. Available at: <https://www.kompas.com/sains/raed/2020/08/30/180500023/masalahgizidiIndonesiamengkhawatirkanbagaimanakondisiselamapandemi?>
- Raditya, D. (2019) 'Riset Kesehatan dasar'. Universitas Gadjah Mada. Available at: <https://chub.fisipol.ugm.ac.id/2019/11/08/masalah-gizi-di-indonesia/>.
- Rahman, M. M., Mosaddik, A. and Alam, A. K. (2021) 'Traditional foods with their constituent's antiviral and immune system modulating properties', *Heliyon*, 7(1), p. e05957. doi: 10.1016/j.heliyon.2021.e05957.
- RI, K. K. (2020) 'Makana bergizi yang mengandung karbohidrat, vitamin dan mineral'. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- Sagala, S. H., Maifita, Y. and Armaita (2020) 'Jurnal Menara Medika <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menamedika/index> JMM 2020 p-ISSN 2622-657X, e-ISSN 2723-6862', *Jurnal Menara Medika*, 2(2), pp. 119–127.
- Sampson, E. E. (2015) 'faktor yang mempengaruhi perilaku manusia'.
- Suryahadi, A. (2020) 'Penyediaan Bahan pangan selama pandemi COVID-19'. Kota Jakarta: Nasional kontan. Available at: <https://amp.kontan.co.id/news/iniperubahanperilakuKonsumenIndonesiasaatpandemicorona>.
- Susantyo, B. T. *et al.* (2020) 'Gambaran Penerapan Pedoman Umum Gizi Seimbang Pada Tenaga Pendidik dan Kependidikan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Pada Masa Pandemi COVID-19', *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(6), pp. 27–34.
- T, Hayasih., K, Hayasih., M, Maida., L, K. (2020) 'No Title', *Kalsium spirulan, penghambat replikavirus yang diselimuti dari 3 alga*, 59(83–87), p. 6.
- Tamalun, A., Kapantow, N. H. and Sanggelorang, Y. (2021) 'Gambaran Penerapan Pedoman Umum Gizi Seimbang Mahasiswa Semester Ii Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi di Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal KESMAS*, 10(2), pp. 50–57.
- Tambuwun, C. Y., Malonda, N. S. H. and Punuh, M. I. (2021) 'Gambaran Penerapan Prinsip Gizi Seimbang Pada Pemuda Di Desa Pinasungkulan Kecamatan Modoinding Kabupaten Minahasa Selatan Saat Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal KESMAS*, 10(1), pp. 194–202. Available at: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kemas/article/view/32256/30597>.
- Taufik Firdaus , Dwi Sulistyaningsih, dan I. R. (2020) 'Edukasi Gizi Seimbang Sebagai Perisai Penularan Covid-', *Jurnal pengabdian pada masyarakat*, 4(4), pp. 397–404.
- Thamaria (2017) 'Manfaat gizi untuk tubuh'.
- Udmale, P., Pal, I, Szabo, M. P. (2020) 'No Title', *Global ketahanan pangan dalam konteks COVID-19: Analisis eksplorasi berbasis scenario.*, 7(100120), p. 5.
- Umrana (2020) 'Preventif journal journal preventif', *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 3(2), pp. 6–10. Available at: <http://ojs.uho.ac.id/index.php/preventifjournal/article/view/15586>.
- Walgito (2003) 'Proses pembentukan karakter perilaku'.
- Widiarto, A. (2021) 'menerapkam gizi seimbang pada masyarakat'. Semarang. Available at: <https://www.ayosemarang.com/read/2021/01/25/70904/pandemi-covid-19-gizi-tetap-harus-seimbang>.
- World Health Organization (2019) 'Defenisi Gzi Seimbang'. Wolrd healath organization.
- World Health Organization (2020) 'Penanganan nutrisi pada masa pandemi covid-19'.