

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

by Ancelina Stevani Kelanit

Submission date: 08-Sep-2021 11:08AM (UTC+0700)

Submission ID: 1643528227

File name: SKRIPSI_ANCELINA_STEVANI_KELANIT_173210105_Repaired_5.doc (442K)

Word count: 7293

Character count: 47573

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

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). Informasi publik dalam memilih makanan yang memuaskan dan sesuai untuk orang dan keluarga sangat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, sosial budaya dan budaya. Sehingga pada keluarga yang tertindas karena masalah keuangan yang membusuk karena kehilangan pekerjaan di abad ini Pandemi virus corona dan keluarga terpaksa makan makanan ad libbed sehingga gaya hidup mereka saat ini tidak menguntungkan membuat infeksi masuk ke dalam tubuh semakin efektif dan Covid dengan cepat menyerang tubuh karena pertahanan tubuh saat ini sedang marah karena daya tahan tubuh yang berkurang karena kekurangan makanan. Pandemi virus corona (Covid) menyebabkan banyak perubahan dalam kehidupan sehari-hari. 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 (Taufik Firdaus , Dwi Sulistyarningsih, 2020).). Kasus utama yang terdeteksi di Indonesia dirinci dalam region JABODETABEK pada Walk 2, 2020 dan dalam waktu 3 minggu kasus meluas menjadi 790 kasus dan terus berkembang tak lama kemudian. Hingga Juni 2020, ada 31.186 kasus yang dikonfirmasi dan 1.851 yang

meninggal (Virus Corona, 2021). Di Wilayah Jawa Timur ada 1.46808 kasus positif dan 10629 meninggal, di Kabupaten Jombang Jawa Timur ada 4.684 kasus positif dan 505 meninggal (JATIM, 2021). Hasil dari penelitian Fundamental Wellbeing menunjukkan bahwa di 34 wilayah, yang sebagian besar memiliki tingkat daya serap rezeki yang adil, normal masyarakat adalah lubang kesamaan antara menghalang-halangi dan menyia-nyiakan. Lebar antara lubang biasa antara Do-It-Yourself (22,5%) dan NTT (58,4%) menunjukkan ketimpangan. Menahan perkembangan moneter dan mengurangi efisiensi pasar kerja, menghasilkan kerugian sebesar 11% dari Produk Domestik Bruto (Produk Gross Homegrown) dan mengurangi gaji spesialis dewasa hingga 20%. 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 regule (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)

Dampak dari pandemi ini banyak individu yang kehilangan jabatan atau kehilangan jabatan karena diberhentikan dari perusahaan tempat mereka bekerja sehingga untuk mengatasi masalah pangan tidak sesuai dengan kebutuhan rezeki yang disesuaikan. Jadi penting untuk membantu administrasi yang sehat ini, termasuk: Pengembangan dan dukungan untuk menyusui, misi nutrisi yang disesuaikan dan perilaku hidup yang sempurna dan solid, pelatihan bimbingan selama jangka waktu Coronavirus bagaimanapun harus diselesaikan dengan menggunakan ²⁷ media seperti telepon, SMS atau WhatsApp Gathering, media cetak, radio dan media online, untuk menyampaikan pesan kesejahteraan dan rezeki. Tindakan ini dapat mencakup semua bidang dan kaki tangan perbaikan. Fokus pada administrasi untuk bayi kurang gizi dan kurang gizi, bekerja dengan administrasi kesejahteraan atau melalui kunjungan rumah, bermanfaat mengasuh anak ²⁷ balita gizi buruk dan ibu hamil KEK, pemberian suplemen makanan dan pemberian pengarahan atau pemberian resep makanan (Firmansyah, 2020). *Health Organization* (WHO) telah menyarankan menu makanan yang disesuaikan di tengah pandemi Coronavirus, yang berarti pada setiap ³ 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.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan landasan tersebut, permasalahan tersebut dapat dirinci pembahasannya sebagai berikut "Bagaimana pelaksanaan pemberian makanan yang disesuaikan secara lokal" pada pandemi Century Coronavirus tergantung pada penelitian eksperimental selama 2 tahun terakhir?"

1.3 Tujuan Penelitian

Dilihat dari perincian masalah, tujuan masalah adalah sesuai dengan studi "Alasan" berikut ini untuk mengetahui perilaku melakukan makanan yang disesuaikan secara lokal dalam pandemi Century Coronavirus berdasarkan penelitian observasional selama 2 tahun terakhir" .

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep coronavirus Disease 2019 (COVID-19)

2.1.1 Definisi Coronavirus Disease

Coronavirus adalah subfamili dari kontaminasi yang disebabkan oleh ⁴⁷ penyakit pada manusia dan makhluk. Pada manusia itu menyebabkan penyakit ²¹ pernapasan, mulai dari influenza musiman biasa hingga penyakit serius seperti Kondisi Pernafasan Timur Tengah (MERS) dan Gangguan Pernafasan Intensif Ekstrim (SARS). Covid adalah jenis lain yang ditemukan pada manusia sejak kejadian luar biasa muncul di Wuhan China, pada Desember 2019, kemudian, kemudian dinamai Penyakit Pernafasan Berat Serious Covid ¹ 2 (SARS-COV 2), dan menyebabkan penyakit Covid Sickness 2019 (RI, 2020). Covids memiliki subfamili Orthocoronavirinae dalam famili Coronaviridae dalam permintaan Nidovirales dan subfamili ini menggabungkan alpha Covids dan virus beta crown (Sagala, Maifita and Armaita, 2020).

2.1.2 Tanda Gejala Virus Corona (COVID-19)

Pada pasien dengan penyakit Covid 2019 (Coronavirus), gejala klinis yang paling terkenal adalah demam dan batuk, sesak napas dan masalah pernapasan lainnya meskipun manifestasi samar lainnya termasuk migrain, dispnea, kelelahan, dan otot berdenyut. Selain itu, beberapa pasien juga melaporkan manifestasi terkait perut seperti buang air besar dan regurgitasi (Rousseau *et al.*, 2020)

2.1.3 Penyebab Virus Corona (COVID-19)

Penyebab Covid Ini adalah infeksi RNA tunggal yang ditinggalkan yang memiliki tempat dengan kumpulan Covid. Dinamakan Covid karena permukaannya berbentuk seperti (mahkota/mahkota). Satu lagi infeksi dari kelompok pembeding adalah Kontaminasi yang menyebabkan Center East Respiratory (MERS-CoV) dan Saver Intense Respiratory Condition (SARS-CoV) beberapa waktu lalu. Covid dari Wuhan ini adalah penyakit lain yang belum pernah dirasakan orang. Covids biasanya ditemukan pada makhluk seperti unta, ular, hewan peliharaan, kucing dan kelelawar. Individu dapat ternoda dengan penyakit jika ada dasar kontak dengan hewan, misalnya di peternakan atau di sektor bisnis hewan. Faktanya, ledakan jumlah kasus di Wuhan, China, menunjukkan bahwa Covid dapat ditularkan mulai dari satu orang lalu ke orang berikutnya. manusia ke manusia lainnya (Dinas Kesehatan, 2021)

2.1.4 Diagnosa Virus Corona (COVID-19)

Analisis diatur dengan anamnesis, pengkajian fisik dan pemeriksaan penunjang. Sejarah khususnya latar belakang sejarah kontak dekat dengan kasus-kasus yang dikonfirmasi atau bekerja di administrasi Kantor pemasok perawatan medis yang merawat pasien dengan penyakit Coronavirus atau berada di rumah atau iklim dengan pasien Coronavirus yang dikonfirmasi dengan efek samping klinis dan penyakit penyerta (Davies, 2020).

Ada beberapa penilaian yang dapat dilakukan untuk mengenali atau memutuskan temuan virus Corona, (Menurut (Dwi, 2020) meliputi :

1. Tes cepat atau rapid test corona

Tes ini merupakan evaluasi dasar untuk penyakit virus pada individu yang berada dalam bahaya tinggi untuk menghadapinya. Contoh yang digunakan adalah darah dari jari atau pembuluh darah, hasil tes akan keluar dalam waktu 15 menit. Meski demikian, tingkat presisi (sensitivitas) rapid test sangat beragam, yakni 33 hingga 93 persen, orang yang memiliki hasil positif dari tes ini akan dirujuk ke klinik rujukan Coronavirus untuk menjalani tes PCR atau tes swab mahkota.

2. Rapid swab test

Fast swab atau tes cepat Antigen selesai dengan swab di tenggorokan, tes ini bertujuan untuk mengidentifikasi antigen protein virus. Hasil dari penilaian ini dapat terjadi dalam waktu sekitar 30 menit dan tingkat presisi juga umumnya rendah, khususnya 34-80 persen.

3. Antibody serology test

tes serologi antibodi juga menggunakan darah dari vena sebagai contoh. Konsekuensi dari tes ini dapat keluar dalam waktu 13 menit dengan tingkat akurasi yang berbeda-beda yang tidak dapat disangkal.

4. Tes PCR atau swab test corona

Tes PCR dilakukan dengan swab tenggorokan atau hidung, penilaian ini akan menjadi tes dalam identifikasi mahkota. Tes ini akan

mengenali bahan keturunan infeksi dengan tingkat ketepatan yang paling signifikan, yaitu 91 – 98 persen.

Selain tes cepat Crown dan tes swab, pasien juga disarankan ⁴ untuk menjalani:

1. Rontgen dada , untuk melihat adakah cairan pada paru-paru
2. CT scan dada guna melihat ada tidaknya gambaran *ground-glass opacity* pada paru-paru

2.1.5 Komplikasi Virus COVID-19

Dalam kasus ekstrim, kontaminasi dengan Covid dapat menyebabkan beberapa kebingungan nyata termasuk seperti yang ditunjukkan oleh (Dwi, 2020)

:

- ¹ 1. Pneumonia (kontaminasi paru-paru)
2. Penyakit sekunder pada organ yang berbeda
3. Gagal ginjal
4. Cedera kardiovaskular akut
5. Kondisi gangguan pernapasan akut

2.1.6 Pengendalian dan Pencegahan Virus COVID-19

Mengingat apa yang didistribusikan oleh Asosiasi Kesejahteraan Dunia (WHO) dan berbagai yayasan kesejahteraan di seluruh dunia, ada banyak batasan

yang harus diikuti baik pada tingkat individu, maupun pada tingkat ekologi, termasuk pengakuan dini oleh pasien :

1. Melakukan kewaspadaan tambahan untuk orang yang dicurigai infeksi, serta untuk orang yang melakukan kontak dengan pasien sebelum pasien terungkap
2. Menerapkan kewaspadaan standar untuk semua pasien dan memberlakukan tindakan administratif dari berbagai otoritas, seperti otoritas lingkungan dan kesehatan.

Dalam situasi sekarang dan untuk membatasi penyebaran infeksi Coronavirus, semua negara harus mendistribusikan pengumuman keakraban dengan manifestasi kontaminasi di semua komunitas perkotaan, terutama di daerah terpencil serta mendistribusikan cara yang paling tidak menuntut dan teknik tercepat untuk setiap gigi. untuk mengikuti jika ada pasien, juga mendesak pekerja kesehatan untuk memiliki tingkat keraguan klinis yang tidak dapat disangkal. menggunakan Alat Pelindung Diri (APD) yang normal, tepat dan dapat diandalkan juga mengurangi penyebaran mikroorganisme (Rousseau *et al.*, 2020).

2.1.7 Klasifikasi virus COVID-19

Pengelompokan penyakit Coronavirus di Indonesia saat ini tergantung pada manual administrasi Coronavirus Pneumonia Pelayanan Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) ada sedikit perbedaan dengan urutan WHO, khususnya kasus yang dispekulasikan dikenal sebagai Pasien di bawah Pengawasan (PdP), dan ada tambahan Orang Dalam Pengawasan (OdP) dengan kemungkinan istilah yang baru-baru ini ada di ajudan Dinas Kesejahteraan Republik Indonesia dan ada

di panduan WHO sekarang hilang. Berikutnya adalah pengelompokan sesuai dengan buku pencegahan dan pengendalian Coronavirus (Davies, 2020):

1. Pasien dalam Pengawasan (PdP)
2. Orang dalam Pantauan (OdP)
3. Orang tanpa Gejala (OtG)

⁵⁴ 2.2 Konsep Gizi Seimbang

2.2.1 Definisi Gizi Seimbang

Nutrisi adalah asupan makanan sesuai dengan kebutuhan diet tubuh. Gizi yang baik adalah keselarasan antara konsumsi makanan dan kerja aktif. Kurangnya makanan sehat ⁵⁰ dapat menyebabkan berkurangnya resistensi, meluasnya kerentanan terhadap penyakit, cacat fisik dan mental, dan mengurangi kegunaan (World Health Organization, 2019)

Makanan yang disesuaikan adalah pengaturan ³² makanan sehari-hari yang mengandung suplemen dalam jumlah dan jenis yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan mempertimbangkan standar variasi makanan, kerja aktif, perilaku hidup yang sempurna dan solid, perhatikan berat badan normal. Makna yang berbeda dari rezeki yang disesuaikan telah diungkapkan oleh perusahaan yang berbeda atau tandan induk dengan bagian yang hampir sama, khususnya cukup dalam jumlah dan memadai sejauh nutrisi. Kualitas Mengandung berbagai suplemen (pati, protein, nutrisi, ¹³ lemak, mineral dan air) yang diperlukan untuk perkembangan, untuk menjaga kesehatan, dan untuk melakukan latihan dan elemen kehidupan sehari-hari (Umrana, 2020).

2.2.2 Prinsip Gizi Seimbang

Pedoman rejimen yang disesuaikan terdiri dari 4 (empat) kolom yang pada dasarnya merupakan upaya Suite untuk menyesuaikan antara suplemen yang masuk dan suplemen yang masuk dengan memperhatikan berat badan secara rutin, yaitu:

1. Mengonsumsi bermacam-macam makanan

DiversityFood adalah berbagai kategori nutrisi yang terdiri dari varietas makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan produk tanah serta beragam di setiap kategori nutrisi. Yang dimaksud dengan keragaman dalam pedoman ini, selain keragaman jenis makanan, juga meliputi: proporsi Makanan seimbang dalam jumlah yang cukup, tidak ekstrim dan dilakukan secara rutin. Saran diet selama bertahun-tahun telah mempertimbangkan proporsi setiap kategori nutrisi sesuai dengan kebutuhan yang seharusnya.

Pada dasarnya, jumlah sumber makanan yang mengandung gula, garam, dan lemak dapat meningkatkan risiko Beberapa penyakit tidak menular disarankan untuk dikurangi. Baru-baru ini minum air dalam jumlah besar Penerimaan yang memuaskan telah diingat untuk bagian dari pola makan yang adil karena pentingnya air dalam siklus metabolisme dan dalam mencegah kekeringan.

- 1) Sumber makanan pokok antara lain: beras, kentang, singkong, ubi, jagung, talas, sagu dan sukun.

- 2) Lauk pauk sumber protein antara lain: ikan, telur, unggas, daging, susu dan kacang-kacangan serta olahannya (tahu dan tempe).
- 3) Sayuran adalah sayuran hijau dan sayuran hidup lainnya, antara lain lainnya: brokoli, kecipir, pepaya muda, sawi, kembang kol, buncis, labu siam, dan lain sebagainya.
- 4) Buah-buahan adalah produk organik berwarna, termasuk: alpukat , anggur , apel merah , apel tak berdaya , produk organik bintang , melon , duku , durian , jambu biji , dan lain sebagainya.

2. Membiasakan perilaku hidup bersih

Budaya perilaku hidup bersih akan menjauhkan seseorang dari sumber penyakit. Seseorang yang mengalami penyakit yang tak tertahankan akan mengalami penurunan nafsu makan sehingga jumlah dan jenis suplemen yang masuk ke dalam tubuh berkurang, secara tak terduga dalam kondisi sakit tubuh membutuhkan lebih banyak suplemen untuk membangun pencernaan pada individu yang mengalami efek buruk dari pencemaran prinsip ketika bergabung dengannya panas (demam).

3. Melakukan aktivitas fisik

Pekerjaan nyata yang menggabungkan berbagai macam latihan tubuh termasuk olahraga adalah pekerjaan untuk menyesuaikan penggunaan dan konsumsi suplemen, sumber energi dasar dalam tubuh. Gerakan Kerja aktif juga bekerja dengan pengaturan metabolisme suplemen, oleh karena itu, kerja

sebenarnya berperan dalam mengatur suplemen yang masuk ¹² dan yang masuk ke dalam tubuh.

4. Memantau Berat Badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal

Bagi orang dewasa, salah satu penanda yang menunjukkan telah terjadi keseimbangan suplemen dalam tubuh adalah tercapainya berat badan biasa, yaitu berat badan yang sesuai dengan tinggi badan mereka. Penanda ini dikenal sebagai IndexMassBody (BMI). Pengamatan berat badan normal ⁶² adalah sesuatu yang harus dilakukan untuk gaya hidup dengan pengaturan makanan, untuk mencegah penyimpangan berat badan, dan jika ada penyimpangan, tindakan pencegahan dan perbaikan dapat segera dilakukan.

2.3.2 Manfaat Gizi Seimbang

Manfaat dari rezeki yang disesuaikan adalah untuk bekerja pada kerangka aman atau kerangka aman tubuh. Kerangka resisten adalah kondisi tubuh dalam membuang mikroba yang masuk dengan cara mencegah masuknya mikroorganisme patogen ke dalam tubuh. Makanan yang cukup seorang individu dijelaskan oleh status sehat yang dapat diterima. Jadi seseorang dapat menjauhkan diri dari penyakit virus. Status sehat yang besar digambarkan oleh keselarasan antara konsumsi dan kebutuhan kesehatan bagi tubuh (Thamaria, 2017).

2.4.2 Perubahan pola makan

Diet adalah salah satu hal penting yang dapat menjadi penyebab kondisi medis yang berbeda. Kecenderungan menunda makan dan memilih menu makanan akan memicu perubahan pola makan (Pernama, 2019).

2.5.2 Menerapkan Gizi Seimbang Pada Masyarakat di masa pandemi covid-19

Secara lokal, terutama selama pandemi saat ini, individu percaya bahwa suplementasi multivitamin adalah kebutuhan yang harus dipenuhi setiap hari. Memang benar harus dibarengi dengan ketekunan, namun bila dikonsumsi secara berlebihan akan menimbulkan masalah karena kandungan yang ada pada suplemen yang jauh di atas kebutuhan sehingga dikhawatirkan kelebihan ini akan berdampak buruk pada organ tubuh. Makan sumber makanan yang sudah disesuaikan rezekinya adalah solusi tepat di abad pandemi ini. Karena jumlah multivitamin yang berlebihan, dapat dipengaruhi oleh penyakit ginjal. Masyarakat dapat mengkonsumsi Varietas pangan yang telah disesuaikan rezekinya sebaiknya terdiri dari berbagai macam suplemen, antara lain protein, gula, lemak, serat, mineral dan nutrisi, misalnya pada produk-produk sayuran jenis tanah (Widiarto, 2021).

2.3 Konsep Perilaku

2.3.1 Definisi Perilaku

Tingkah laku adalah peragaan atau tindakan nyata manusia yang mempunyai arti penting yang sangat luas, antara lain: berjalan-jalan, berbicara, menangis, cekikikan, bekerja, merenung, meneliti, mengarang, meneliti, dsb. Dari penggambaran ini cenderung beralasan bahwa tingkah laku manusia adalah semua latihan atau latihan manusia, baik yang terlihat secara langsung maupun yang tidak terlihat oleh orang luar (Notoatmodjo, 2003).

2.3.2 Tujuan perilaku

Tujuan perilaku dipengaruhi oleh mentalitas individu serta oleh asumsi untuk iklim sosialnya untuk perilaku tersebut, standar abstrak, dan kapasitas untuk menyelesaikan perilaku, untuk menilai perilaku secara spesifik (Vanden Den Ban dan Hawkins, 2010).

2.3.3 ⁸ Proses Pembentukan Perilaku Manusia

Dinyatakan oleh (Walgito, 2003), pembentukan perilaku dibagi menjadi tiga cara sesuai keadaan yang diharapkan, sebagai berikut:

1. Cara pembentukan perilaku dengan kondisioning atau kebiasaan
2. ⁴⁵ Pembentukan perilaku dengan pengertian (insight)
3. Pembentukan karakter dengan menggunakan model

¹⁷ 2.3.4 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Manusia

1. Faktor Personal

Menurut (Sampson, 2015), ada sudut pandang keadaan terfokus. Sudut pandang pertanyaan yang berfokus pada persona apakah komponen interior baik sebagai koleksi, proses berpikir, karakter, kerangka intelektual yang memperjelas perilaku manusia.

⁸ 2. Faktor situasional

Salah satu unsur yang mempengaruhi perilaku manusia adalah faktor situasional. Behavioris menerima bahwa iklim sangat mempengaruhi jenis perilaku.

¹ BAB 3 METODE

3.1 Strategi Pencarian Literatur

3.1.1 Pencarian Jurnal

1. Database atau Search engine

Dalam pengujian informasi pilihan pemanfaatan ini adalah informasi yang didapat bukan melalui persepsi langsung, melainkan dari studi yang telah dilakukan peneliti analis sebelumnya. Sumber informasi tambahan diperoleh dari sejumlah artikel atau buku harian penting atau sesuai dengan tema yang dilengkapi dengan menggunakan kumpulan data Scencedirect, ProQuest, Pubmed, Springer dan Google Scholar

2. Jumlah Artikel

Jumlah artikel atau buku harian dinilai sejumlah 10 artikel (5 di seluruh dunia dan 5 publik) ¹ dari 2 tahun terakhir.

3. Kata Kunci

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 ¹ lebih mudah untuk menemukan artikel atau buku harian yang menggunakan kata "disesuaikan" DAN "perilaku diet" DAN "Virus Corona" (Kes *et al.*, 2021)

3.2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Table 3.1 Kriteria inklusi dan eksklusi dengan format PICOST

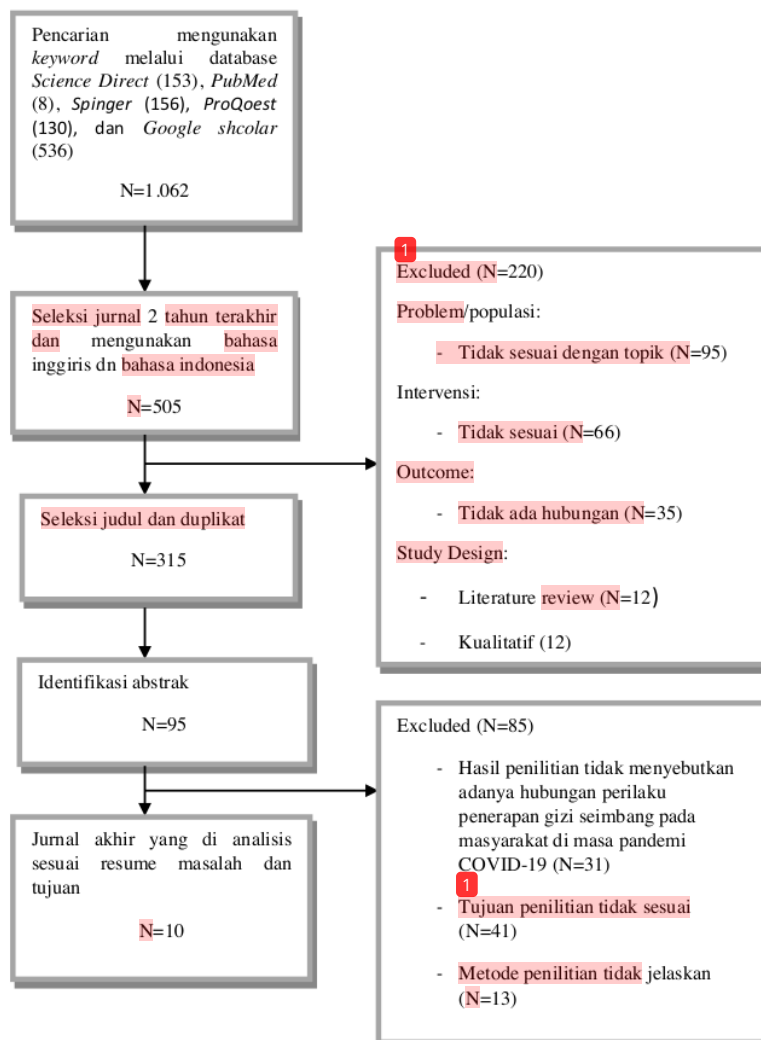
Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Population/ <i>Problem</i>	Artikel internasional dan nasional yang berkaitan dengan topik penelitian yaitu perilaku penerapan gizi seimbang pada masyarakat di masa pandemi COVID-19	Artikel internasional dan nasional yang tidak berhubungan dengan topik penelitian yaitu perilaku 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

3.3 Seleksi Studi dan Penilain Kualitas

3.3.1 Hasil Pencarian dan Seleksi Studi

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 diskriming sebanyak 503 artikel eksklusif 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 eksklusif sehingga didapatkan 10 artikel terdapat 5 artikel internasional dan 5 artikel nasional yang dilakukan review (Kes *et al.*, 2021)



Gambar. 3.1 Diagram alur *review* artikel

3.4 Daftar artikel hasil pencarian

Survei penulisan *ini* digabungkan dengan menggunakan cara akun untuk mencapai tujuan dengan mencirikan informasi terpisah komparatif tergantung pada hasil estimasi. Judul eksplorasi yang memenuhi aturan penggabungan, dan membuat abstrak buku harian mencantumkan pencipta, tahun penyebaran, volume, nomor, judul, teknik, hasil penelitian dan basis informasi (Kes *et al.*, 2021)

No	Author	Tahun	Vol/ angka	Judul	Metode (Desain, Sampel, Variabel, Instrumen, Analisa)	Hasil Penelitian	Database	Link Artikel
1	Nicholas Carroll, dkk (Carroll <i>et al.</i> , 2020)	2021	Vol.1 2	¹⁹ <i>The impact of COVID-19 on health behavior, stress, financial and food security among middle to high income Canadian families with young children</i>	D: Cross Sectional S: Purposive sampling V: Nutrisi saat COVID-19 I: Survey A: Uji Mann-Whitney U	Lebih dari setengah sampel kami (ibu, 70%; ayah, 60%; anak-anak, 51%) menyatakan pola makan mereka berubah sejak COVID-19. Perubahan perilaku makan yang paling sering dilaporkan adalah makan lebih banyak (ibu, 57%; ayah, 46%; anak-anak, 42%), makan lebih banyak makanan ringan (ibu, 67%; ayah, 59%; anak-anak, 55%) dan makan lebih sedikit makanan dari makanan cepat saji dan/atau dibawa pulang di antara orang tua (ibu, 43%; ayah, 45%).	PubMed	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32784530/
2	Md. Mahbur Rahman, dkk	2021	Vol.7/ 1	<i>Traditional foods with their constituent's</i>	D: Cross sectional S: Non-Probability	Untuk mengobati penyakit COVID-19 ini sangat tidak efektif sekali oleh karena	ScienceDirect	https://www.sciencedirect.com

(Rahman et al., 2021)	antiviral and immune system modulating properties	sampling V: Nutrisi saat COVID-19 I: Survey A: Uji Chi-Square	itu untuk mengonsumsi makanan tradisional ini : bawang putih, lada hitam, jamur, madu, sprulina, akar licorice, dan kayu manis yang dengan mudah tersedia dan dapat dikonsumsi dalam bagan pola makan harian, mungkin 53 memainkan peran besar untuk menjaga sistem kekebalan tubuh yang sehat dan memastikan kesehatan umum yang tepat.	om/science/article/pii/S2667010021000068?via%3Dihub
3	Adriana Burlea Schiopiou,dkk (Aksoy, Kabadayi and Alan, 2021)	Vol.1 66	Nutrisi sehat dan memperluas cakupan pengaruh sosial sastra memlialui konteks pandemi selain pengaruh yang sudah di ketahui dalam perilaku konsumen. Mereka juga sering menggunakan platform media sosial (facebook, twitter, linkedin, youtube) untuk memberi informasi kepada masyarakat tentang pentingnya kesadaran	42 https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S019566321003378

4	Linley China-Kultum, dkk (China-Kartun <i>et al.</i> , 2021)	2021	Vol.5 0	³³ <i>COVID-19: from health risks to food security anxiety and policy implication</i>	D: Cross Sectional S: Populasi sampel V: Nutrisi saat COVID-19 I: Kuesioner A: Chi-square dan Pseudo R square Wald	menangani pandemi COVID-19 dan prediksi dampaknya terhadap peningkatan tuntutan keamanan pangan dan gizi seimbang. Dalam penelitian ini telah mendokumentasikan berbagai dampak COVID-19 untuk pria dan wanita dan untuk perkotaan dan pedesaan. Pemerintah telah menangani dengan berbagai upaya untuk mendukung yang paling membutuhkan pangan.	Springer	https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs13280-020-01481-y
5	Funda Elmactoglu, dkk (Elmacioglu <i>et al.</i> , 2021)	2021	Vol.2 ²⁰ issue 3	<i>Evaluation of nutritional behavior related to COVID-19</i>	D: Cross sectional S: Purposive Sampling V: Makanan bergizi selama pandemi COVID-19 I: Kuesioner A: Uji Mann-Whitney U, Kruskal Wallis	Selama pandemi COVID-19 dan proses isolasi sosial, terjadi peningkatan pola makan emosional dan perilaku makan yang tidak terkontrol pada individu, namun tidak terjadi perubahan signifikan pada perilaku restriksi kognitif ($p = <0,00$; $p = <0,00$ dan	ProQuest	https://www.proquest.com/scholarly-journals/e-valuation-nutritionals-behaviour-related-

6	(Umrana, 2020)	2020	28 Vol.5/ No.1	Perilaku Mengkonsumsi makanan bergizi selama pandemic COVID-19 pada masyarakat Sulawesi Tenggara	D: Observasional S: Purposive Sampling V: Perubahan BB, IMT dan status gizi I: Kuesioner A: Uji Regresi Linear	Dan Paired Two Sample test Wilcoxon	p = 0,53, masing-masing.). Dilaporkan bahwa berat badan 35% orang yang berpartisipasi dalam penelitian meningkat selama periode ini. Basis penelitian yang didapatkan bahwa pengetahuan (pvalue = 0,673) tidak mempunyai hubungan terhadap perilaku konsumsi. Sikap (Pvalue = 0,000) dan tindakan (pvalue = 0,000) mempunyai hubungan terhadap perilaku konsumsi. Kemudian dilanjutkan uji regresi linear sederhana, didapatkan nilai nilai R Square (R^2) = 0,215 artinya bahwa sikap dan tindakan memiliki pengaruh sebesar 21,5% terhadap perilaku konsumsi makanan.	Google Scholar	http://ojs.uho.ac.id/index.php/preventifjournal/article/view/15586 https://doi.org/10.2478/229865se-22accountid=201395
---	----------------	------	----------------------	--	--	--	---	----------------	--

7	(Tambuwun, Malonda and Punuh, 2021)	2021	Vol.1 0/no.1	Garis besar penggunaan aturan rezeki yang disesuaikan untuk pemuda di kota Pinangkuluan, kecamatan Modoinding, Kabupaten Minahasa Selatan selama pandemi COVID-19	17 D: Cross Sectional S: Total Sampling V: I:kuisisioner A: Analisis Univariat	Berdasarkan penelitian pemanfaatan berbagai macam jenis pangan pada remaja, diperoleh bahwa sebanyak 97,4% responden berada pada kategori cukup dalam pemanfaatan berbagai sumber pangan dan sebanyak 2,6% berada pada kategori cukup dalam pemanfaatan berbagai sumber pangan. kurang klasifikasi dalam pemanfaatan varietas pangan yang berbeda.	Google Scholar	https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kemas/articel/view/32256
8	Beverly Theresia Susantyo, dkk (Susantyo et al., 2020)	2020	Vol.4/ No.4	Garis besar pelaksanaan aturan umum gizi yang disesuaikan bagi Pendidik dan Tenaga Kependidikan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi selama	D: Survey Observasional S: Purposive Sampling V: Gambaran Umum penerapan gizi seimbang I: Kuesioner	Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa pemanfaatan aturan umum untuk makanan yang disesuaikan kepada responden sudah cukup, yaitu khusus 58,3%, sedangkan responden yang menerapkan aturan umum untuk makanan yang disesuaikan adalah 37,5%	Google Scholar	https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kemas/articel/view/30886/0

9	Farha Histisari Basir, dkk (Basir <i>et al.</i> , 2021)	2021	Vol.1 0. No.2	<p>masa pandemi COVID-19</p> <p>3 Gambaran penerapan pedoman umum gizi seimbang mahasiswa semester 6 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi di masa Pandemi COVID-19</p>	<p>A: Skala Likert</p> <p>D: Cross sectional</p> <p>S: Purposive Sampling 3 V: Gambaran penerapan pedoman umum gizi seimbang</p> <p>I: kuisioner</p> <p>A: Skala Likert</p>	<p>dan ditemukan bahwa responden yang sementara. sakit dalam penggunaan aturan umum untuk rezeki yang disesuaikan setara dengan 4,2% 3</p> <p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan aturan umum penyesuaian gizi pada mahasiswa semester VI FKM Universitas Sam Ratulangi sebagian besar berada pada kelas cukup yaitu 128 orang ke atas (84,7%) dan yang diingat untuk klasifikasi kurang sebanyak 9 orang. (6%).</p>	<p>Google Scholar</p> <p>https://ejournal.unsrat.ac.id/in dex.php/k esmas/arti cle/view/ 32278</p>
10	Aprilia Tamalumu, dkk (Tamalumu <i>et al.</i> , 2021)	2021	Vol.1 0/No. 2	<p>Garis besar penggunaan aturan umum untuk rezeki yang disesuaikan untuk mahasiswa semester dua Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi selama</p>	<p>D: Observasional Deskriptif</p> <p>S: Purposive sampling V: Garis besar penggunaan aturan umum untuk rezeki yang disesuaikan</p>	<p>Hasil uji yang dipimpin oleh sebagian besar mahasiswa semester II FKM UNSRAT, lebih dari 89 orang (80,9%) sangat baik dalam melaksanakan aturan makan yang disesuaikan, sedangkan hanya 11 responden (10%) yang bisa menjalankan</p>	<p>Google Scholar</p> <p>https://ejournal.unsrat.ac.id/in dex.php/k esmas/arti cle/view/ 32275</p>

1
BAB 4
HASIL DAN ANALISIS

4.1 Hasil

4.1.1 Karakteristik Umum

Table 4.1 Karakteristik umum penyeleksian studi N=10

No	Kategori	N	%
A. Tahun Publikasi			
1	2020	6	60
2	2021	4	40
Total		10	100
B. Desain Penelitian			
1	Cross Sectional	6	30
2	Obsevasional	3	30
3	Korelation	1	10
Total		10	100
C.Sampel Penelitian			
2	Total Sampling	3	30
3	Purposiv sampling	7	70
Total		10	100
D.Instrument Penelitian			
1	Survei	3	30
3	Kuisisioner	7	60
Total		10	100
E.Analisis Study Penelitian			
1	Uji statistik Wilcoxon rank test	1	10
2	Uji Mann-Whitney-U,	2	20
3	Skala Liker	3	30
4	Uji Chi-Square	3	30
5	Uji Regresi Linear	1	10
Total		10	100

*Sumber:
Pengambil
an data
mengunaka*

n study literature review 10 artikel

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan Literature Riview sebagian besar (60%) di publikasikan pada tahun 2020, Penelitian ini sebagian besar (60%)¹⁵ desain penelitian ini menggunakan Cross Sectional. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian yang di gunakan pada artikel sebagian besar (70%)¹⁷ menggunakan Purposive sampling. Instrument dalam penelitian ini sebagian besar (70%) menggunakan kuisisioner. Analisis statistik penelitian pada jurnal tersebut menggunakan Chi-Square (30%) dan Skala Liker (30%).

4.1.2 Karakteristik Khusus

Tabel 4.2¹ Perilaku penerapan gizi seimbang pada masyarakat di masa pandemi COVID-19

No	Perilaku penerapan gizi seimbang pada masyarakat di masa pandemi COVID-19 ¹	Tahun Empiris
1	Penerapan mengalami perubahan, awalnya gizi seimbang menjadi makan seadanya	(Carroll <i>et al.</i> , 2020) (Elmacloğlu <i>et al.</i> , 2021)
2	Penerapan makanan tradisional sebagai anti virus di masa pandemik COVID-19	(Rahman, Mosaddik and Alam, 2021)
3	Krisis COVID-19 terhadap perilaku belanja anak muda	(Burlea-Schiopoiu <i>et al.</i> , 2021)
4	Kekhawatiran penyebaran lokal COVID-19 dan kekhawatiran tentang keamanan pangan	(Chiwona-Karlton <i>et al.</i> , 2021)
5	Perilaku konsumsi makanan selama masa pandemi COVID-19	(Umrana, 2020)
6	Penggunaan aturan umum untuk rezeki yang disesuaikan selama pandemi COVID-19 ⁶¹	(Susantyo <i>et al.</i> , 2020) (Basir, Malonda and Kawatu, 2021) (Tamalum, Kapantow and Sanggelorang, 2021) (Tambuwun, Malonda and Punuh, 2021)

Sumber : Data karakteristik khusus diambil dari 10 artikel studi empiris 2 tahun terakhir

⁷ (Carroll *et al.*, 2020), Meneliti tentang “ *The impact of COVID-19 on health behavior, stress, financial and food security among middle to high income canadian families with young children*” anak-anak (n=159) spesialis melacak bahwa banyak keluarga mengumumkan makan lebih banyak makanan dan lebih banyak keluarga makan makanan cepat saji..

³³ (Rahman, Mosaddik and Alam, 2021), Meneliti tentang “ *Tradisional foods with their constituents antiviral and immune system modulating properties*” Konsekuensi dari penelitian terhadap kelangsungan hidup beberapa varietas pangan adat yang dapat diliputi oleh pola makan dan praktik sosial, di Diary menunjukkan bahwa jenis makanan tradisional keputusan tidak hanya untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan bekerja pada masalah pernapasan. namun juga bekerja pada kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

²⁵ (Burlea-Schiopoiu *et al.*, 2021), Meneliti tentang “ *An unintended consequence of COVID-19 healthy nutrition*” konsekuensi dari penelitian ini menunjukkan bahwa pandemi ⁵⁷ ini adalah kesempatan yang tepat untuk mengangkat masalah di kalangan anak muda tentang pemborosan makanan.

¹¹ (Chiwona-Karlton *et al.*, 2021), Meneliti tentang “ *COVID-19 from health risks to food security anxiety and policy implication*” Hasil dari penyelidikan menemukan bahwa kekhawatiran tentang penyebaran Coronavirus di sekitar pada dasarnya meningkatkan kemungkinan kekhawatiran makanan di negara-negara dengan negara-negara yang tidak lengkap. dan penguncian penuh dengan meningkatnya tingkat kekhawatiran tentang penyebaran Coronavirus 19

yang membuat orang stres karena tidak memiliki makanan untuk dimakan sebesar 1,6% dan 4,1%, secara terpisah.

(Elmacloğlu ²⁰ *et al.*, 2021), Meneliti tentang “*Evaluation of nutritional behavior related to COVID-19*” Efek lanjutan dari eksplorasi terhadap perubahan perilaku yang sehat (desain makan yang tidak terkontrol, perbaikan intelektual, dan makan yang antusias) menunjukkan bahwa makan yang tidak terkontrol menyebabkan peningkatan sama sekali pada orang biasa dan Perilaku makan yang penuh gairah meningkat secara mendasar. pada orang biasa dan penambahan berat badan ($z=-5,88$, $p=0,00$, $z=-3,66$, $p=0,00$). Mereka juga menunjukkan bahwa perilaku makan yang penuh gairah berkembang secara mendasar pada orang-orang biasa ($p=0,00$).

(Umrana, 2020), Meneliti tentang “ Perilaku mengkonsumsi ²⁸ makanan bergizi selama pandemi COVID-19 pada masyarakat Sulawesi Tenggara” Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 701 responden yang memiliki aktivitas cukup, 512 responden dan 411 di antaranya juga memiliki perilaku yang memadai dalam membakar- melalui makanan bergizi selama pandemi virus corona. 19 dan kegiatan yang dilakukan sesuai dengan prinsip-prinsip yang ditetapkan oleh Dinas Kesejahteraan, khususnya Tata Cara Penyesuaian Rezeki (PUGS).

(Tambuwn, Malonda and Punuh, 2021), Meneliti tentang “ ⁹ Gambaran penerapan prinsip gizi seimbang pada pemuda di desa Pinangsungkulan Kec.

Modoiding Kab. Minahasa Selatan” Hasil penelitian tentang pemanfaatan sumber makanan yang berbeda pada remaja menunjukkan bahwa sebanyak 97,4% responden berada pada kategori cukup dalam melahap berbagai macam jenis makanan dan sebanyak 2,6% berada pada klasifikasi kurang. Konsekuensi dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pemanfaatan varietas pangan yang berbeda pada generasi muda GMIM "Sion" berada pada kelas yang memadai.

(Susantyo *et al.*, 2020), Meneliti tentang Menggali “Garis Besar Penggunaan Aturan Umum Penyesuaian Gizi Bagi Guru dan Tenaga Kependidikan FKM di Perguruan Tinggi Samratulangi di Masa Pandemi Corona.” %), 56%-74% kelas cukup ke atas dari 28 responden (58,3%) klasifikasi kurang <56% ke atas dari 2 responden (4,2%). Konsekuensi ³ dari penelitian ini menjelaskan bahwa pesan yang telah diterapkan pada klasifikasi yang memadai oleh responden terdapat pada kolom pokok tentang makan berbagai sumber makanan dari Dinas Kekuatan Republik Indonesia dalam keseluruhan aturan untuk rezeki yang disesuaikan.

(Basir, Malonda and Kawatu, 2021), Meneliti tentang “Gambaran ²⁶ penerapan pedoman umum gizi seimbang mahasiswa semester VI FKM Universitas Samratulangi dimasa pandemi COOVID-19” Hasil penelitian ⁵ penerapan pedoman gizi seimbang dalam kategori baik yaitu 14 responden (9,3%), kategori cukup sebanyak 128 reponden (84,7%) dan kategori kurang

sebanyak 9 responden (6%) seluruh responden tidak menerapkan pedoman umum gizi seimbang dengan baik karena ada beberapa prinsip .

(Tamalum, Kapantow and Sanggelorang, 2021), Meneliti tentang “²⁶ Gambaran penerapan pedoman umum gizi seimbang mahasiswa semester II FKM Samratulangi dimasa pandemi COVID-19” Hasil ⁵ penelitian bahwa sebagian besar responden dengan jumlah 89 orang (80,9%) sudah cukup baik dalam menerapkan pedoman umum gizi seimbang. Berdasarkan hasil ⁵ kuisioner diketahui bahwa pernyataan membaca label pada kemasan pangan merupakan pernyataan terkait dengan pedoman umum gizi seimbang kedelapan yang sudah baik diterapkan karena berdasarkan Kementerian Kesehatan RI (2014).

4.2 Analisa

¹⁹ Tabel 4.3 Analisa Perilaku penerapan gizi seimbang pada masyarakat di masa pandemi COVID-19

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) (Elmacloğlu <i>et al.</i> , 2021)	2	20
2	Penerapan makanan tradisional sebagai antivirus di masa pandemi COVID-19 : fokus makanan tradisional yang tersedia (spesies tumbuhan, hewan , jamur) yang memiliki sifat antivirus serta merangsang kekebalan dan secara biologis aktif melawan virus.	(Rahman, Mosaddik and Alam, 2021)	1	10

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 lebih untuk mengutamakan jenis makanan yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh	(Umrana, 2020)	1	10
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) (Tamalun, Kapantow and Sanggelorang, 2021)	4	40
Total			10	100

Sumber: Data analisa yang diambil dari hasil pencarian 10 artikel dengan studi empiris 2 tahun

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%)

BAB 5 PEMBAHASAN

5.1 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.

5.2 Penerapan makanan tradisional sebagai antivirus ³⁴ 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.

5.3 Krisis COVID-19 terhadap perilaku belanja anak muda

Penelitian yang dilakukan oleh (Carroll *et al.*, 2020), menunjukkan 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.

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

Penelitian yang dilakukan oleh (Chiwona-Karlton *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 bahwa jalur dimana virus mengancam ketahanan pangan individu dan meningkatkan kekhawatiran mereka tentang tidak cukup makanan untuk di makan (Chiwona-Karlton *et al.*, 2021). Dalam konteks yang sama (Udmale, P., Pal, I, Szabo, 2020) berpendapat bahwa ⁴⁶ 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.

⁴⁹ 5.5 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.

¹⁶ Sikap manusia terhadap makanan dibentuk semenjak 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). ¹⁰ 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).

³⁷ 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.

³ 5.6 Perilaku ³⁴ kategori penerapan pedoman umum gizi seimbang yang di terapkan di masa pandemi COVID-19

Penelitian yang dilakukan oleh (Tambuwun, Malonda and Punuh, 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), ³ bahwa penerapan pedoman umum gizi seimbang pada katagori baik hanya sedikit dari responden dari kategori cukup. ⁵ 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 (Tambuwn, Malonda and Punuh, 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 menerapkannya di kehidupan sehari-hari.

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 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.

6.2 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

- ³¹ 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.
- ²⁴ 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.
- ¹¹ 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.
- ⁴³ 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.
- ³⁰ 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.
- ⁴⁰ 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>.

- JATI⁵⁹ 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>.
- Perna³⁵, 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>.
- Prani⁵² E. (2020) 'Perubahan bahan pangan sebelum dan selama pandemik COVID-19'. *KOMPAS*. Available at: <https://www.kompas.com/sains/raed/2020/08/30/180500023/masalahgizidi-Indonesiamengkawatirkanbagaimanakondisiselamapandemi?>
- Raditya,¹⁸ (2019) 'Riset Kesehatan dasar'. Universitas Gadjah Mada. Available at: <https://chub.fisipol.ugm.ac.id/2019/11/08/masalah-gizi-di-indonesia/>.
- ²³ 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.
- ¹ Sagala, S. H., Maifita, Y. and Armaita (2020) 'Jurnal Menara Medika <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/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.
- Tamalum, 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 Modinding Kabupaten Minahasa Selatan Saat 13sa Pandemi Covid-19', *Jurnal KESMAS*, 10(1), pp. 194–202. Available at: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/32256/30597>.
- Taufik Firdaus , Dwi Sulistyarningsih, 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) 'Prevent44 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) 'menerapkan 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'.

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

ORIGINALITY REPORT

29%

SIMILARITY INDEX

25%

INTERNET SOURCES

8%

PUBLICATIONS

18%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur Student Paper	6%
2	krakataumedika.com Internet Source	2%
3	ejournal.unsrat.ac.id Internet Source	2%
4	www.sehatq.com Internet Source	1%
5	Submitted to Universitas Sam Ratulangi Student Paper	1%
6	www.researchgate.net Internet Source	1%
7	journal.ugm.ac.id Internet Source	1%
8	sinta.unud.ac.id Internet Source	1%

ejournal.helvetia.ac.id

9	Internet Source	1 %
10	events.dinus.ac.id Internet Source	1 %
11	Submitted to University of Sussex Student Paper	1 %
12	www.infokesonline.com Internet Source	<1 %
13	e-journal.unair.ac.id Internet Source	<1 %
14	buleleng.bulelengkab.go.id Internet Source	<1 %
15	eprints.umm.ac.id Internet Source	<1 %
16	ilgi.respati.ac.id Internet Source	<1 %
17	repo.stikesicme-jbg.ac.id Internet Source	<1 %
18	chub.fisipol.ugm.ac.id Internet Source	<1 %
19	journal.unesa.ac.id Internet Source	<1 %
20	www.cambridge.org Internet Source	<1 %

21	Submitted to Segi University College Student Paper	<1 %
22	Submitted to UIN Sultan Maulana Hasanudin Student Paper	<1 %
23	Submitted to National University of Singapore Student Paper	<1 %
24	Submitted to University of Northumbria at Newcastle Student Paper	<1 %
25	Nilsah Cavdar Aksoy, Ebru Tumer Kabadayi, Alev Kocak Alan. "An unintended consequence of Covid-19: Healthy nutrition", <i>Appetite</i> , 2021 Publication	<1 %
26	garuda.ristekbrin.go.id Internet Source	<1 %
27	kesmas.kemkes.go.id Internet Source	<1 %
28	ojs.uho.ac.id Internet Source	<1 %
29	putriandinicom.wordpress.com Internet Source	<1 %
30	Havvanur Yoldas Ilktac, Cemile SAVCI, Ayse CIL AKINCI. "Nutritional Behavior During COVID-19 Pandemic: The Effect of Fear and	<1 %

Sleep Quality on Emotional Eating", Research Square Platform LLC, 2021

Publication

31 Submitted to Oxford Brookes University <1 %
Student Paper

32 you-gonever.icu <1 %
Internet Source

33 pubmed.ncbi.nlm.nih.gov <1 %
Internet Source

34 eprint.unipma.ac.id <1 %
Internet Source

35 Submitted to Universitas Pelita Harapan <1 %
Student Paper

36 Irma Maya Puspita, Annisa' Wigati Rozifa, A'im Matun Nadhiroh. "GAMBARAN KECEMASAN DAN KEPATUHAN REMAJA PUTRI TERHADAP KEBIASAAN BARU DI MASA PANDEMI COVID-19", JOMIS (Journal of Midwifery Science), 2021 <1 %
Publication

37 text-id.123dok.com <1 %
Internet Source

38 neurologi-drasn.com <1 %
Internet Source

39 Submitted to Universitas Bunda Mulia <1 %
Student Paper

40	jurnal.htp.ac.id Internet Source	<1 %
41	rzqnia.wordpress.com Internet Source	<1 %
42	Submitted to University of Florida Student Paper	<1 %
43	eprints.uny.ac.id Internet Source	<1 %
44	repository.poltekkes-denpasar.ac.id Internet Source	<1 %
45	eprints.umg.ac.id Internet Source	<1 %
46	prod.isdb-org-d8.goodcaesar.org Internet Source	<1 %
47	repository.ubharajaya.ac.id Internet Source	<1 %
48	www.scribd.com Internet Source	<1 %
49	admin.ebimta.com Internet Source	<1 %
50	pelajarancg.blogspot.com Internet Source	<1 %
51	docplayer.info Internet Source	<1 %

52

journal.unnes.ac.id

Internet Source

<1 %

53

pospopulers.blogspot.com

Internet Source

<1 %

54

repository.ub.ac.id

Internet Source

<1 %

55

Mochamad Heri, Komang Gde Trisna Purwantara, Ni Made Dwi Yunica Astriani, I Dewa Ayu Rismayanti. "Sikap Orang Tua dengan Kejadian Obesitas pada Anak Usia 6-12 Tahun", Journal of Telenursing (JOTING), 2021

Publication

<1 %

56

Tiyas Nur Haryani, Bima Maulana Rahmad Hidayat. "Kuliah Kerja Nyata Covid-19 sebagai Agen Informasi Pencegahan Penyebaran Covid-19 di Masyarakat", Jurnal Abdidas, 2020

Publication

<1 %

57

id.stpatrickschoolwhitelake.org

Internet Source

<1 %

58

jurnal.lppm.unram.ac.id

Internet Source

<1 %

59

repository.its.ac.id

Internet Source

<1 %

60

blogduniaanakindonesia.blogspot.com

Internet Source

<1 %

61 Elisa Gonçalves de Andrade, Eva Šimončíčová, Micaël Carrier, Haley A. Vecchiarelli et al. "Microglia Fighting for Neurological and Mental Health: On the Central Nervous System Frontline of COVID-19 Pandemic", Frontiers in Cellular Neuroscience, 2021
Publication <1 %

62 atlmkes.wordpress.com
Internet Source <1 %

63 www.batamnews.co.id
Internet Source <1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off