

GAMBARAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI (IMT) MAHASISWA GIZI STIKES HOLISTIK PADA MASA ADAPTASI KEBIASAAN BARU

Bella Febriana Putri¹, Ahmad Yani^{*2}, Tomi Herutomo³

^{1 2 3} Program Studi S1 Ilmu Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Holistik

Korespondensi: Jl. Terusan Kapten Halim KM. 09, Pondok Salam - Purwakarta

Email: ahmadyani@holisticindonesia.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Adaptasi kebiasaan baru adalah perubahan perilaku untuk menjalankan aktivitas normal, dengan penerapan protokol kesehatan untuk mencegah terjadinya penularan COVID-19. Adaptasi kebiasaan baru akan mempengaruhi perubahan pola makan. Timbulnya perubahan pola makan saat adaptasi kebiasaan baru dapat mempengaruhi status gizi. status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan asupan zat gizi.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola makan dan status gizi (IMT) mahasiswa gizi STIKes HOLISTIK pada masa adaptasi kebiasaan baru.

Metode : Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif analitik dengan desain *cross sectional* yang dilakukan bulan Desember 2020 – Januari 2021. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi STIKes HOLISTIK Purwakarta sebanyak 74 orang dan sampel yang diambil dengan metode consecutive sampling dengan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 63 orang. Data pola makan menggunakan kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ) yang diperoleh dengan cara mengamati menu makanan selama tiga hari. Data status gizi yang diperoleh dengan perhitungan Indeks Masa Tubuh (IMT).

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 63 responden, sebanyak 34 orang (54%) memiliki pola makan baik, 22 orang (64,7%) status gizi kurus, 6 orang (17,6%) status gizi normal dan gemuk. Responden dengan pola makan tidak baik sebanyak 29 orang (46,0%), dengan status gizi kurus 37 orang (58,7%), status gizi normal 9 orang (14,3%), dan status gizi gemuk 17 orang (27%).

Simpulan : Status gizi normal pada responden dengan pola makan baik saat adaptasi kebiasaan baru sebesar 17,6%. Status gizi kurus pada responden saat adaptasi kebiasaan baru sebesar 64,7%. Sedangkan status gizi gemuk pada responden saat adaptasi kebiasaan baru sebesar 17,6%.

Kata Kunci : pola makan, status gizi, adaptasi kebiasaan baru, covid-19

ABSTRACT

Background: Adaptation of new habits is a change in behavior to carry out normal activities, with the implementation of health protocols to prevent the transmission of COVID-19. Adaptation to New Habits will affect changes in eating patterns. The emergence of changes in diet when adapting to a new life can affect nutritional status. Nutritional status is the state of the body as a result of food consumption and nutrient intake.

Objective: The aim of this research was to determine the description of the diet and nutritional status (BMI) of nutrition students at STIKes HOLISTIK in a new adaptation condition.

Method: The type and design of research is descriptive analytic study with a cross sectional design conducted in December 2020 – January 2021. The population of this study were students of the Nutrition Science Study Program of STIKes HOLISTIK as many as 74 people and the samples were taken by consecutive sampling method by meeting the

inclusion and exclusion criteria as many as 74 people. 63 people. Dietary data used the Food Frequency Questionnaire (FFQ) which was obtained by observing the food menu for three days. Nutritional status data obtained by calculating the Body Mass Index (BMI).

Results: *The results showed that from 63 respondents, 34 people (54%) had a good diet, 22 people (64.7%) were thin, 6 people (17.6%) were normal and obese. Respondents with poor eating patterns were 29 people (46.0%), with poor nutritional status 37 people (58.7%), normal nutritional status 9 people (14.3%), and obesity nutritional status 17 people (27%).*

Conclusion: *The normal nutritional status of respondents with a good diet when adapting new habits is 17.6%. The poor nutritional status of respondents when adapting to new habits was 64.7%. While the obesity nutritional status of respondents when adapting to new habits is 17.6%.*

Key Words : *eating patterns, nutritional status, new normal era, covid-19*

PENDAHULUAN

Adaptasi kebiasaan baru (AKB)/ *New Normal* merupakan perubahan perilaku untuk tetap menjalankan aktivitas normal seperti biasa namun tetap menjalankan dan menerapkan protocol kesehatan untuk mencegah terjadinya penularan virus COVID-19. Penyebaran virus COVID-19 merupakan suatu situasi yang terbesar dalam masalah kesehatan di seluruh dunia dan termasuk di Indonesia di tahun 2020. Hal ini disebabkan terjadinya peningkatan yang terus menerus setiap harinya dalam penyebaran virus COVID-19. Virus COVID-19 yang kita kenal merupakan istilah nama dari virus corona baru atau dengan nama lain *novel coronavirus* (nCoV) merupakan jenis virus corona baru yang menimbulkan penyakit yang menyerang pada sistem pernapasan. Istilah nama lain dari virus COVID-19 ialah yang disebut SARS-CoV-2 (*Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus*) merupakan virus yang menyerang pada sistem pernapasan^[1].

Penularan COVID-19 di Indonesia yang semakin menyebar luas dan bertambah korban yang terkena infeksi virus corona di berbagai wilayah maupun belahan dunia, serta bersamaan dengan kasus kematian yang juga mengalami peningkatan. Hal ini untuk mencegah penyebaran perkembangan virus corona, pemerintah memberikan anjuran menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2020 dalam usaha untuk mencegah COVID-19 yang semakin bertambah, maka menteri

kesehatan menerapkan pembatasan sosial (*social distancing*), seperti meliburkan kegiatan sekolah dan juga tempat kerja diluar dan beralih kegiatan di dalam rumah (*work from home*), membatasi kegiatan keagamaan, membatasi kegiatan yang ada ditempat umum, membatasi kegiatan sosial dan budaya, serta pembatasan moda transportasi dan juga kegiatan lainnya^[2]. Kebijakan adanya dari peraturan menteri kesehatan untuk pembatasan sosial berskala besar (PSBB) ini maka berdampak pada mahasiswa, hal ini yaitu kegiatan dan aktifitas mahasiswa disertai akan berdampak pada perubahan kebiasaan makanan yang dikonsumsi oleh mahasiswa selama masa adaptasi kebiasaan baru di situasi pandemi COVID-19 berlangsung, akan mempengaruhi pola makan mahasiswa^[3].

Pola makan mahasiswa memiliki kecenderungan dalam mementingkan kepraktisan pada makanan dan tidak melihat nilai gizinya, serta gaya hidup yang dipengaruhi oleh lingkungan kelompok teman sebayanya untuk dapat perhatian khusus. Mahasiswa suka mengkonsumsi makanan- makanan yang tidak sehat dan tidak terkontrol dengan teratur seperti makanan siap saji, makanan tinggi lemak, makanan tinggi glukosa, makanan rendah serat, serta sering tidak sarapan pagi^[4]. Pola makan merupakan faktor yang berpengaruh langsung terhadap nilai status gizi. Pengukuran pola makan dapat dilihat oleh

banyaknya suatu makanan dari kualitasnya.

Pola makan yang sudah memenuhi dengan kebutuhan tubuh baik jumlahnya makanan maupun jenis mutu suatu makanan, maka dari itu tubuh juga akan mendapatkan suatu kondisi kesehatan yang baik. Jika pola makan yang tidak seimbang setiap harinya, maka energi yang masuk akan tidak sesuai dengan pengeluaran energi yang berguna untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari. Perilaku dan kebiasaan gaya hidup yang tidak baik dalam memperhatikan asupan pola makan yang bergizi dan sehat maka akan berpengaruh pada kesehatan seseorang^[5].

Di Indonesia, proporsi rata-rata nasional perilaku konsumsi kurang makan sayur dan buah sebanyak 93,5%, dan perilaku konsumsi makanan tertentu pada penduduk umur ≥ 10 tahun paling banyak mengkonsumsi bahan penyedap makanan sebanyak 77,3%, diikuti oleh konsumsi makanan dan minuman tinggi glukosa sebanyak 53,1%, dan makanan tinggi berlemak sebanyak 40,7%. Konsumsi buah dan sayuran masyarakat Indonesia mengacu data BPS tahun 2016 mencapai 173 gr/hari, jumlah tersebut lebih kecil dari Angka Kecukupan Gizi WHO yaitu sebanyak 400 gr/hari. Memperhatikan dan menjaga pola makan yang baik dan sehat berperan penting pada saat adaptasi kebiasaan baru di situasi pandemic COVID-19 saat ini, mengkonsumsi makanan yang bergizi dan gizi seimbang sangat membantu dalam proses meningkatkan system kekebalan tubuh terhadap infeksi penyakit^[6].

Status gizi merupakan gambaran keadaan keseimbangan zat gizi diakibatkan konsumsi makanan dan penggunaan dari zat-zat gizi seimbang^[7]. Status gizi yang baik digunakan untuk mempertahankan tingkat kesehatan, membantu proses perkembangan dan pertumbuhan usia remaja. Pada status gizi dapat dibedakan antara status gizi kurus, status gizi normal, dan status gizi lebih. Konsumsi asupan makanan mempengaruhi terhadap keadaan nilai status gizi seseorang. Status gizi baik atau

status gizi normal terjadi bila tubuh memperoleh cukup kebutuhan zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Jenis kelamin adalah factor internal yang menentukan kebutuhan nilai gizi, sehingga ada hubungan antara jenis kelamin dengan status gizi^[8].

Berdasarkan Riskesdas (2013), prevalensi gizi kurang secara nasional bersifat tidak tetap karena pada tahun 2007 prevalensi gizi kurang 18,4% dan mengalami penurunan pada tahun 2010 yaitu 17,9%, tetapi pada tahun 2013 prevalensi gizi kurang mengalami peningkatan kembali 19,6% yang terdiri dari 13,9% gizi kurang dan 5,7% gizi buruk. Sedangkan berdasarkan Riskesdas 2018, sejak tahun 2007-2018, masalah gemuk dan obesitas usia 18 tahun ke atas mengalami kenaikan, yaitu 8,6 % - 13,6% untuk gemuk dan 10,5% - 21,8% untuk obesitas. Pada rentang usia 20- 24 tahun, terdapat 8,4% penduduk gemuk, dan 12,1% obesitas^{[8][9]}.

Kebiasaan yang dimiliki saat adaptasi kebiasaan baru terhadap pola makan maka akan mempengaruhi pada status gizi individu. Asupan makanan yang tidak seimbang dengan kebutuhan zat gizi mengakibatkan terjadinya masalah gizi pada nilai status gizi seseorang baik gizi kurus, gizi normal, maupun gizi lebih. Berdasarkan dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Saragih tahun 2020 menyatakan bahwa di masyarakat Indonesia selama pandemic COVID-19 mengalami perubahan kebiasaan makan sebanyak 62,5%, peningkatan keragaman konsumsi pangan sebanyak 59%, peningkatan frekuensi makan sebanyak 54,5% dan jumlah konsumsi makan meningkat sebanyak 51% serta mengalami peningkatan berat badan 54,5%. Perubahan pola makan saat adaptasi kebiasaan baru dikondisi pandemi COVID-19, dengan kemungkinan menunjukkan suatu keadaan status gizi nya beragam yang di pengaruhi pola makan yang bervariasi^[10] Berdasarkan

latar belakang yang telah diuraikan, penelitian ini tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui gambaran pola makan dan status gizi (IMT) pada mahasiswa gizi STIKes HOLISTIK pada saat adaptasi kebiasaan baru (*New Normal*).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif analitik dengan desain *cross sectional* yang dilakukan pada bulan Desember 2020 – Januari 2021. Penelitian ini telah dinyatakan lolos etik oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palembang Nomor: 644/KEPK/Adm2/II/2021. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi STIKes HOLISTIK, Purwakarta sebanyak 74 orang dan sampel yang diambil dengan metode *consecutive sampling* dengan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 63 orang. Data pola makan menggunakan kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) yang diperoleh dengan cara mengamati menu makanan selama tiga hari. Data status gizi yang diperoleh dengan perhitungan Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan pengukuran berat badan dan tinggi badan.

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di STIKes HOLISTIK. STIKes HOLISTIK merupakan perguruan tinggi swasta dibidang kesehatan yang berlokasi di Kabupaten Purwakarta Provinsi Jawa Barat, Indonesia. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran pola makan dan status gizi (IMT) mahasiswa gizi pada saat adaptasi kebiasaan baru (*new normal*). Responden penelitian yang diambil merupakan seluruh mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi (semester 1-semester 7) di STIKes HOLISTIK. Populasi penelitian ini sebanyak 74 orang dan sampel yang diambil dengan metode *consecutive sampling* dengan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 63 orang. Data pola makan menggunakan kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) yang diperoleh dengan cara mengamati menu makanan selama tiga hari. Data status gizi yang diperoleh dengan perhitungan Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan pengukuran berat badan dan tinggi badan.

B. Karakteristik Responden

Karakteristik responden penelitian terlihat pada **Tabel 1** berikut ini:

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	Jumlah	
		n	Presentase (%)
1	Usia (Tahun)		
	18	13	20,6%
	19	9	14,0%
	20	21	33,3%
	21	14	22,2%
	22	3	4,7%
	23	3	4,7%
Total		63	100%
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	3	4,7%
	Perempuan	60	95,2%
Total		63	100%
3	Tingkat Semester		
	Semester 1	20	31,7%
	Semester 3	14	22,2%

	Semester 5	22	35%
	Semester 7	7	11,1%
	Total	63	100%
4	Pola Makan		
	Baik	34	54%
	Tidak baik	29	46%
	Total	63	100%
	Jumlah makan		
	Baik	41	65,1%
	Kurang baik	22	34,9%
	Total	63	100%
	Jenis makan		
	Baik	36	57,1%
	Tidak Baik	27	42,9%
	Total	63	100%
	Frekuensi makan		
	Baik	44	69,8%
	Tidak Baik	19	30,2%
	Total	63	100%
5	Status Gizi		
	Normal	9	14,3%
	Kurus	37	58,7%
	Gemuk	17	27,0%
	Total	63	100%

Berdasarkan **Tabel 1**. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rentang usia responden berkisar usia 18 tahun - 23 tahun. Usia responden yang berusia 20 tahun memiliki presentase 33,3% atau sebanyak 21 orang, 3 responden (4,7%) memiliki usia 22 tahun dan 23 tahun. Jenis kelamin responden dalam penelitian ini bahwa perempuan lebih banyak dibandingkan responden yang berjenis kelamin laki - laki. Tingkat semester responden terdapat 35% responden dari semester 5, 31,7% responden dengan tingkat semester 1, 22,2% responden dengan tingkat semester 3, dan 11,1% responden dengan tingkat semester 7. Pola makan keseluruhan pada responden terdapat dua kategori yaitu dengan kategori baik sebanyak 54%,

kategori tidak baik sebanyak 46%. Pola makan berdasarkan jumlah makan pada responden terdapat dua kategori yaitu dengan kategori baik sebanyak 65,1%, kategori kurang baik sebanyak 34,9%. Pola makan berdasarkan jenis makanan pada responden terdapat dua kategori yaitu kategori baik sebanyak 57,1%, kategori tidak baik sebanyak 42,9%. Pola makan berdasarkan frekuensi makan pada responden terdapat dua kategori yaitu kategori baik sebanyak 69,8%, kategori tidak baik sebanyak 30,2%. Sedangkan data distribusi status gizi pada responden terdapat tiga kategori yaitu kategori status gizi normal sebanyak 14,3%, kategori status gizi kurus sebanyak 58,7%, kategori status gizi gemuk sebanyak 27,0%.

Tabel 2. Distribusi Pola Makan Berdasarkan Status Gizi (IMT) Responden

Pola Makan	Status Gizi						Total	
	Kurus		Normal		Gemuk		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Baik	22	64,7	6	17,6	6	17,6	34	54
Tidak Baik	15	51,7	3	10,3	11	38	29	46,0
Total	37	58,7	9	14,3	17	27	63	100,0

Berdasarkan **Tabel 2.** menunjukkan bahwa bahwa dari 63 responden menunjukkan sebanyak 34 orang (54%) memiliki pola makan baik, 22 orang (64,7%) status gizi kurus, 6 orang (17,6%) status gizi normal dan gemuk. Responden dengan pola makan tidak baik sebanyak 29 orang (46,0%), dengan status gizi kurus 37 orang (58,7%), status gizi normal 9 orang (14,3%), dan status gizi gemuk 17 orang (27%).

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Doloksaribu yang mendapatkan hasil bahwa pola makan baik dengan status gizi normal pada remaja di SMP Advent Lubuk Pakam yaitu sebesar 33,3%, dan dari penelitian Khusniyati dkk, sama dengan didapatkan hasil presentase pola makan baik dengan status gizi normal pada remaja di Pondok Pesantren Kabupaten Mojokerto yaitu sebesar 38,2%. Terpenuhiya suatu kebutuhan zat gizi seseorang dari asupan makanan dengan kaya zat-zat gizi yang seimbang merupakan hal terpenting dalam pencapaian tingkat kesehatan individu yang optimal untuk mencegah dari penyakit infeksi pada kondisi saat ini dan membantu dalam pencapaian pertumbuhan dan perkembangannya yang optimal^{[11][12]}. Ketidakseimbangan dari asupan kebutuhan zat gizi dapat menimbulkan masalah yang terjadi pada status gizi seseorang yang terdiri dari masalah status gizi lebih maupun masalah status gizi kurang.

PEMBAHASAN

1. Pola Makan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari jumlah 63

responden pola makan dapat dilihat baik atau tidaknya. Apabila pola makan baik yaitu jumlah, jenis dan frekuensi konsumsinya lengkap dan sesuai anjuran pedoman gizi seimbang “Isi Piringku”, dari tabel diatas menunjukkan pola makan baik pada responden terdapat 54,0% (34 responden) Sedangkan pada pola makan tidak baik yaitu jumlah, jenis dan frekuensi konsumsinya tidak lengkap dan tidak sesuai anjuran pedoman gizi seimbang “Isi Piringku”, dari tabel diatas menunjukkan pola makan tidak baik terdapat 46,0% (29 responden). Pola makan yang terbentuk sangat erat kaitannya dengan kebiasaan makan seseorang. Pola makan adalah gambaran mengenai suatu jenis konsumsi, jumlah konsumsi, dan frekuensi konsumsi bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh individu.

a. Jumlah Makan

Berdasarkan hasil data jumlah makan responden dengan kategori baik sebanyak 41 responden (65,1%). Sedangkan pada jumlah konsumsi responden dengan kategori kurang sebanyak 22 responden (34,9%). Dari hasil data pada tabel jumlah konsumsi responden yang kurang disebabkan dari ketidakseimbangan antara pola makan dan konsumsi bahan pangan yang kurang bervariasi dari sumber karbohidrat, protein, lemak, sayur dan buah sehari-harinya.

b. Jenis Makan

Berdasarkan hasil yang didapat dari data penelitian

menunjukkan jenis makan responden dengan kategori baik sebanyak 36 responden (57,1%). Sedangkan jenis makann responden dengan kategori tidak baik sebanyak 27 responden (42,9%). Dari jenis makanan, dapat ditemukan bahan pangan yang dikonsumsi lebih banyak dan lebih sering oleh responden dengan pedoman pola makan sesuai “Isi Piringku” apabila pola makan baik (pola makan yang lengkap sesuai isi piringku), pola makan tidak baik (pola makan yang tidak lengkap sesuai isi piringku).

c. Frekuensi Makan

Berdasarkan hasil frekuensi makan suatu jangka keseringan individu dalam mengkonsumsi suatu bahan makanan dan jenis makanan berbagai macam variasi jenis bahan makanan tertentu dalam periode waktu hari, minggu, bulan, dan makanan yang jarang dikonsumsi apabila baik (frekuensi makan 3x makan utama, 3 x selingan), dan apabila tidak baik (frekuensi makanan < 3 kali makanan). Data penelitian pola makan berdasarkan frekuensi makanan pada responden menunjukkan kategori baik sebanyak 44 responden (69,8%). Sedangkan pola makan berdasarkan frekuensi makanan dengan kategori tidak baik sebanyak 19 responden (30,2%).

2. Status Gizi

Berdasarkan hasil data dari 63 responden, bahwa data analisis status gizi kurus terdapat 58,7 % (37 responden), status gizi normal terdapat 9 responden (14,3%), dan status gizi gemuk terdapat 27,0% (17 responden). Analisis penelitian status gizi responden dengan jenis kelamin laki- laki terdapat status gizi kurus sebanyak 2 responden (5,4%), jenis kelamin laki- laki dengan status gizi

normal sebanyak 1 responden (11,1%). Sedangkan pada penelitian ini dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 35 responden (94,6%) dengan status gizi kurus, status gizi normal pada jenis kelamin perempuan sebanyak 8 responden (88,9%), dan status gizi gemuk pada jenis kelamin perempuan sebanyak 17 responden (27,0%).

3. Pola Makan Berdasarkan Status Gizi

Berdasarkan hasil data dari 63 responden interpretasikan bahwa 34 responden (54%) dengan pola makan baik sebanyak 22 responden (64,7%) mahasiswa dengan status gizi kurus, pola makan baik sebanyak 6 responden (17,6%) mahasiswa dengan status gizi normal. Sementara pada pola makan baik sebanyak 6 responden (17,6%) mahasiswa dengan status gizi gemuk. Tabel tersebut juga memperlihatkan bahwa dari 29 responden (46,0%), dengan pola makan tidak baik 15 responden (51,7%) mahasiswa dengan status gizi kurus. Pada pola makan tidak baik 3 responden (10,3%) mahasiswa dengan status gizi normal. Sedangkan pola makan tidak baik 11 responden (38%) mahasiswa dengan status gizi gemuk.

KESIMPULAN

Pola makan tidak baik mulai mengatur pola hidup yang baik dan sehat dalam menjaga pola makan yang baik dengan anjuran pedoman gizi seimbang dari “Isi Piringku” untuk menjaga dan memantau status gizi yang optimal. Sedangkan untuk mahasiswa yang pola makannya sudah baik, pertahankan dan berikanlah edukasi dalam penerapan pentingnya pola makan dengan gizi seimbang kepada orang yang kurang pengetahuan pola gizi seimbang. Hal ini perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan membandingkan antara pola makan sebelum adaptasi kebiasaan baru dan setelah adaptasi kebiasaan baru agar bisa menggambarkan pola makan dan status gizi seseorang lebih akurat.

REFERENSI

1. Prevention C for DC and. Outbreak of 2019 novel coronavirus (2019-ncov) in Wuhan, China. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/csels/dls...>; 2020.
2. Presiden Republik Indonesia. Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penangan Corona Virus Disease 2019. Indonesia: 2. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 9 Tahun 2020; 2020.
3. Ughude RU, Kapantow NH, Amisi MD. Gambaran Pola Makan Mahasiswa FKM Unsrat Semester IV Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi COVID-19. KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. 2021;10(2).
4. Evi Luthfiah Khairiyah. Pola Makan Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2016. FKIK UIN Jakarta.
5. Miko A, Dina PB. Hubungan pola makan pagi dengan status gizi pada mahasiswi Poltekkes Kemenkes Aceh. AcTion: Aceh Nutrition Journal. 2016;1(2):83-7.
6. Ni Ketut M. Model Psychological Approach Physical Distancing Terhadap Tingkat Kecemasan dan Ketahanan Imun New Normal Pasca Pandemi Covid 19.
7. Moesijanti Soekarti S. Gizi seimbang dalam daur kehidupan. Gramedia Pustaka Utama; 2013.
8. Kemenkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian RI. 2023.
9. Riskesdas RI. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kemenkes RI. 2013;
10. Saragih B, Saragih FM. Gambaran Kebiasaan Makan Masyarakat Pada Masa Pandemi Covid-19. Research Gate. 2020;19:1-12.
11. Doloksaribu LG. Gambaran pola makan dan status gizi remaja di SMP Advent Lubuk Pakam. Wahana Inovasi: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat UISU. 2019;8(2):28-34.
12. Khusniyati E, Sari AK, Ro'ifah I. Hubungan Asupan Makanan Dengan Status Gizi Pada Santri Pondok Pesantren Roudlatul Hidayah Desa Pakis Kecamatan Trowulan Kabupaten Mojokerto. Jurnal kebidanan midwifery. 2016;2(2):23-9.