



**Tingkat Pengetahuan Tentang Covid-19 Dengan Penerapan Perilaku Gizi Seimbang Pada Mahasiswa**  
**Level Of Knowledge About Covid-19 With The Implementation Of Balanced Nutrition Behavior In**  
**Dormitory Students**

Chriestina Nanda Iskandar<sup>1</sup>, Fery Lusviana Widiyana<sup>1\*</sup>, Lala Budi Fitriana<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Gizi Program Sarjana, Universitas Respati Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

<sup>2</sup> Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Universitas Respati Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

Corresponding author: Fery Lusviana Widiyana  
 Email: fery\_lusviana@respati.ac.id

**ABSTRAK**

**Latar belakang :** Tanda dan gejala Covid-19 dapat diminimalkan dengan upaya peningkatan daya tahan tubuh. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah penerapan gizi seimbang. Penerapan kebiasaan makan seseorang dengan pedoman gizi seimbang diduga dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pengetahuan seseorang merupakan salah satu faktor seseorang dalam menerapkan kebiasaan makan dengan pedoman gizi seimbang.

**Tujuan :** Untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan tentang Covid-19 dengan penerapan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa.

**Metode :** Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Subjek penelitian terdiri dari 43 orang yang memenuhi kriteria inklusi eksklusi penelitian. Variabel bebas penelitian adalah tingkat pengetahuan tentang Covid-19, variabel terikatnya penerapan perilaku gizi seimbang. Data dianalisis statistik dengan uji *Fisher Exact*.

**Hasil :** Sebanyak 83,7% subjek memiliki pengetahuan tentang Covid-19 dengan kategori tidak baik dan sebanyak 95,3% subjek memiliki perilaku penerapan gizi seimbang dengan kategori tidak baik. Hasil uji Fisher Exact untuk menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan tentang Covid-19 dengan penerapan perilaku gizi seimbang menunjukkan nilai  $p = 0,023$  ( $p < 0,05$ ).

**Kesimpulan :** Tingkat pengetahuan tentang Covid-19 memiliki hubungan yang signifikan dengan penerapan perilaku gizi seimbang.

Kata Kunci : Covid-19; Gizi seimbang; Mahasiswa; Pengetahuan; Perilaku.

**ABSTRACT**

**Background :** Sign and symptoms of Covid-19 can be minimized by efforts to increase endurance. One effort that can be done is the application of balanced nutrition. The application of one's eating habits with balanced nutrition guidelines is thought to be influenced by several factors. A person's knowledge is one of the factors in implementing a person's eating habits with balanced nutritional guidelines.

**Objectives :** This study aims to determine the relationship between the level of knowledge about Covid-19 and the implementation of balanced nutrition behavior in students.

**Method :** This research is an observational study with a cross sectional approach. The research subjects consisted of 43 people who met the study's inclusion and exclusion criteria. The independent variable of the research is the level of knowledge about Covid-19, the dependent variable is the implementation of balanced nutrition behavior. Data were analyzed statistically with the Fisher Exact test.

Scientific finding

**Results :** The results showed that as many as 83.7% of the subjects had knowledge about Covid-19 in the bad category and as many as 95.3% of the subjects had the behavior of implementing balanced nutrition in the bad category. The results of the Fisher Exact test to analyze the relationship between the level of knowledge about Covid-19 and the implementation of balanced nutrition behavior show a value of  $p = 0.023$  ( $p < 0.05$ ).

**Conclusion :** The level of knowledge about Covid-19 has a significant relationship with the implementation of balanced nutrition behavior.

Keywords: Covid-19; Balanced nutrition; Student; Knowledge; Behavior

### Introduction (Pendahuluan)

Di awal tahun 2020, dunia dikejutkan dengan mewabahnya fenomena baru yang bermula dari Wuhan, Provinsi Hubei yang kemudian menyebar dengan cepat ke lebih dari 190 negara dan teritori. *World Health Organization* (WHO) telah menyatakan dunia masuk ke dalam darurat global mengenai wabah ini pada tanggal 31 Januari 2020. Sejak tanggal 11 April 2020 sebanyak 1.524.141 kasus konfirmasi dan 92.941 orang meninggal dunia<sup>1</sup>.

Penularan Covid-19 antar manusia yang begitu cepat menjadikannya sebagai pandemi. Sehingga, Covid-19 di Indonesia dari tahun 2020 awal pandemi Covid-19 sendiri sampai dengan saat ini, terkonfirmasi kasus sebanyak 4,27 juta dengan jumlah kematian 144.000 orang<sup>2</sup>.

Yogyakarta sebagai salah satu provinsi di Indonesia yang memiliki jumlah kasus terkonfirmasi positif pada tanggal 18 Juli 2022 dari sumber resmi Provinsi Kota Yogyakarta tahun 2022, yaitu kota Yogyakarta merupakan kota dengan jumlah kasus infeksi tertinggi di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta yaitu sebanyak 38.040 orang, sedangkan Kabupaten Sleman menjadi Kabupaten dengan angka kasus infeksi terbanyak di seluruh Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta yaitu sebanyak 66.563 kasus. Kota Yogyakarta juga menjadi kota dengan jumlah meninggal tinggi di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta yaitu 572 pasien, sedangkan Kabupaten Sleman juga merupakan Kabupaten dengan jumlah meninggal terbanyak di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta yaitu 969 pasien<sup>3</sup>.

Covid-19 pada manusia menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan, mulai flu biasa hingga penyakit yang serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Sindrom Pernafasan Akut Berat/ Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS)<sup>4</sup>. Tanda dan gejala umum infeksi Covid-19 antara lain gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk dan sesak napas. Pada kasus Covid-19 yang berat dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal, dan bahkan kematian<sup>5</sup>.

Gejala dan tanda Covid-19 dapat diminimalkan dengan upaya peningkatan daya tahan tubuh. Beberapa upaya yang dapat dilakukan antara lain menghentikan konsumsi rokok dan alkohol, memperbaiki kualitas tidur, meningkatkan konsumsi suplemen, serta memperbaiki konsumsi zat gizi, baik zat gizi makro, mikro, maupun fitonutrien dalam makanan. Fitonutrien dapat diperoleh terutama dari buah-buahan dan sayuran<sup>6</sup>. Meskipun demikian, penerapan kebiasaan makan seseorang dengan pedoman gizi seimbang diduga dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pengetahuan

seseorang merupakan salah satu faktor seseorang dalam menerapkan kebiasaan makan dengan pedoman gizi seimbang. Meski makanan bukan faktor penyebab penyebaran virus corona, pola makan sangat erat kaitannya dengan kekebalan manusia saat terserang virus corona. Tentu saja, orang yang makan makanan sehat memiliki sistem kekebalan yang lebih baik daripada orang yang makan makanan buruk<sup>7</sup>.

Salah satu kelompok yang rentan tidak menerapkan pola makan gizi seimbang adalah mahasiswa yang masih berusia remaja. Umumnya pada masa pandemi Covid-19, remaja seringkali tidak memperhatikan pola makannya sehingga bisa makan dengan sembarangan, dan dapat menimbulkan masalah gizi. Sedangkan dalam masa pandemi makanan bergizi sangat penting dalam menguatkan imun tubuh agar mencegah tertularnya Covid-19. Perilaku penerapan gizi seimbang di masa pandemi oleh mahasiswa dengan kategori baik hanya sebesar 23,3%<sup>8</sup>.

Hasil studi pendahuluan pada tanggal 25 Januari tahun 2022 di Asrama Kalimantan Utara, diketahui terdapat 80% responden memiliki pengetahuan kurang baik mengenai covid-19. Terdapat 60% responden menerapkan perilaku gizi seimbang dengan kategori kurang baik. Peneliti ingin mengetahui hubungan tingkat pengetahuan tentang covid-19 dengan penerapan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa.

### Methods (Metode Penelitian)

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan pada bulan November 2022 di Asrama Kalimantan Utara yang berlokasi di Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Asrama Kalimantan Utara terdiri dari asrama putra dan asrama putri.

Subjek penelitian terdiri dari 43 orang, yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi penelitian antara lain mahasiswa yang berasal dari Kalimantan Utara dan berada di Asrama Kalimantan Utara, memahami cara pengisian kuesioner dan bersedia mengisi kuesioner, sedangkan kriteria eksklusinya adalah mahasiswa Kalimantan Utara yang tidak tinggal di Asrama Kalimantan Utara.

Variabel bebas penelitian ini adalah tingkat pengetahuan Covid-19, yang didefinisikan sebagai pemahaman subjek penelitian tentang pengetahuan Covid-19 mengenai pengertian, penyebab, gejala, pengobatan dan pencegahan Covid-19. Variabel terikatnya adalah penerapan perilaku gizi seimbang, yang diartikan sebagai perilaku subjek penelitian dalam menerapkan gizi seimbang. Data tingkat pengetahuan Covid-19 dan data penerapan perilaku

gizi seimbang merupakan data primer, yang diambil menggunakan kuesioner. Kuesioner tingkat pengetahuan Covid-19 terdiri dari 23 pertanyaan, sedangkan kuesioner penerapan perilaku gizi seimbang terdiri dari 20 item pertanyaan. Pertanyaan dalam kuesioner merupakan kombinasi pertanyaan *favourable* dan *unfavourable*. Kuesioner yang digunakan telah dilakukan uji validitas reliabilitas dengan uji *expert* di Universitas Respati Yogyakarta, dengan hasil skor >0,75.

Data tingkat pengetahuan Covid-19 dan penerapan perilaku gizi seimbang dikategorikan menjadi kategori baik (apabila persentase skor 75–100%) dan kategori tidak baik (apabila persentase skor <75%). Data dianalisis univariat dan bivariat dengan uji *Fisher Exact* menggunakan program komputer. Penelitian ini telah memperoleh *Ethical Clearance* dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta dengan No. 165.3/FIKES/PL/XII/2022.

**Results  
(Hasil)**

**Karakteristik Subjek**

Karakteristik subjek penelitian ditampilkan pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Subjek Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Karakteristik	Kategori	Jumlah (n)	Presentase (%)
Usia	18	7	16,3
	19	7	16,3
	20	5	11,6
	21	4	9,3
	22	12	27,9
	23	5	11,6
	24	2	4,7
	25	1	2,3
Jenis Kelamin	Laki-Laki	33	76,7
	Perempuan	10	23,3

Mayoritas subjek berusia 22 tahun, yaitu sebanyak 12 orang (27,9%). Subjek dengan jenis kelamin laki-laki lebih banyak dibandingkan subjek perempuan.

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Subjek Berdasarkan Asal Perolehan Sebagian Besar Informasi yang Terkait Covid-19.

Karakteristik	Kategori	Jumlah (n)	Prese ntase (%)
Asal perolehan sebagian besar informasi yang	Orang tua/sahabat /kerabat dekat	3	7
	Pemuka agama/	1	2,3

Karakteristik	Kategori	Jumlah (n)	Prese ntase (%)
terkait Covid-19	tokoh masyarakat		
	Media massa	8	18,6
	Media sosial	28	65,1
	Tenaga kesehatan lokal/ kunjungan tim ahli	2	4,7
	Informasi pemerintah lokal	1	2,3

Berdasarkan asal perolehan sebagian besar informasi yang terkait Covid-19 yang diterima oleh subjek, mayoritas subjek memperoleh informasi terkait Covid-19 melalui media sosial, yaitu sebanyak 28 orang (65,1%).

**Gambaran Tingkat Pengetahuan Covid-19 pada Mahasiswa**

Tingkat pengetahuan covid-19 pada mahasiswa dapat ditampilkan pada tabel 3.

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Subjek Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Covid-19

Variabel	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tingkat pengetahuan Covid-19	Tidak Baik	36	83,7
	Baik	7	16,3

Hasil dari tabel 3 subjek dengan tingkat pengetahuan Covid-19 tidak baik jumlahnya lebih banyak daripada subjek dengan tingkat pengetahuan baik.

**Gambaran Penerapan Perilaku Gizi Seimbang pada Mahasiswa**

Tingkat penerapan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa ditampilkan pada tabel 4.

**Tabel 4.** Distribusi Frekuensi Subjek Berdasarkan Penerapan Perilaku Gizi Seimbang

Variabel	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Perilaku penerapan gizi seimbang	Tidak Baik	41	95,3
	Baik	2	4,7

Hasil dari tabel 4 subjek dengan penerapan perilaku gizi seimbang tidak baik jumlahnya lebih banyak

daripada subjek dengan perilaku penerapan gizi seimbang dalam kategori baik.

### Hubungan Tingkat Pengetahuan Covid-19 dengan Penerapan Perilaku Gizi Seimbang

Hasil Analisis statistic Hubungan Tingkat Pengetahuan Covid-19 dengan Penerapan Perilaku Gizi Seimbang Menggunakan Uji *Fisher Exact*

**Tabel 5.** Hasil Analisis Hubungan Tingkat Pengetahuan Covid-19 dengan Penerapan Perilaku Gizi Seimbang

Tingkat Pengetahuan Covid-19	Perilaku Penerapan Gizi Seimbang		Total	p
	Tidak Baik	Baik		
Tidak Baik	36 (100%)	0 (0%)	36 (100%)	0,023
Baik	5 (71,4%)	2 (28,6%)	7 (100%)	

Berdasarkan tabel 5 tingkat pengetahuan Covid-19 memiliki hubungan yang signifikan dengan penerapan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa, yaitu dengan nilai  $p = 0,023$  ( $p < 0,05$ ).

### Discussion (Pembahasan)

#### Tingkat Pengetahuan Covid-19

*Coronavirus Disease 2019* (Covid-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus jenis baru yang belum pernah diidentifikasi pada manusia sebelumnya. Covid-19 menjadi ancaman serius di Indonesia bahkan di seluruh dunia, sehingga sudah disebut menjadi pandemi global. Setiap harinya angka korban positif Covid-19 masih terus meningkat, menyerang setiap orang tanpa memandang jenis kelamin dan usia<sup>9</sup>.

Manfaat pengetahuan tidak hanya untuk ilmu atau ketahuan seseorang akan tetapi juga sangat bermanfaat untuk kesehatan. Pada penelitian ini yang dimaksud dengan pengetahuan adalah pengetahuan subjek mengenai Covid-19 dan juga perilaku kesehatan yang diketahui oleh subjek. Subjek dengan tingkat pengetahuan Covid-19 tidak baik jumlahnya lebih banyak daripada subjek dengan tingkat pengetahuan baik. Pengetahuan tidak baik terkait Covid-19 oleh sebagian besar subjek pada penelitian ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya umur, pendidikan, dan informasi<sup>10</sup>.

#### Perilaku Penerapan Gizi Seimbang

Hasil penelitian dilaporkan bahwa subjek dengan perilaku penerapan gizi seimbang tidak baik jumlahnya lebih banyak daripada subjek dengan perilaku penerapan gizi seimbang dalam kategori baik. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa sebagian besar subjek menerapkan pedoman gizi seimbang dengan kategori kurang<sup>11</sup>.

Penelitian di Yordania menunjukkan hasil bahwa subjek kurang memperhatikan gizi dan pola makan selama era Covid-19, yaitu sebagian besar subjek makan dengan porsi yang lebih kecil dan memaksimalkan waktu aktivitas fisik selama era Covid-19<sup>12</sup>. Hasil penelitian di Turki dilaporkan bahwa subjek dengan usia 21–29 tahun mengonsumsi makanan yang kurang sehat dibandingkan dengan usia lebih tua pada saat pandemi Covid-19<sup>13</sup>. Hasil penelitian di Italia dilaporkan bahwa sebagian besar subjek tidak mengubah pola makan menjadi lebih baik dan kebiasaan merokok, dan terdapat penurunan aktivitas fisik selama pandemi Covid-19. Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dimana terdapat sebagian besar sampel memiliki pola makan yang tidak baik<sup>14</sup>.

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang, gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan juga memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.

Gizi yang baik dapat membuat tubuh menjadi sehat dan juga dapat mencegah timbulnya penyakit tidak menular, yang dimana jika terjadinya masalah gizi merupakan bagian dari ketidakseimbangan zat gizi yang dikonsumsi dengan kebutuhan tubuh sehingga dapat menimbulkan status gizi kurang yang dapat membuat daya tahan tubuh dan tenaga jadi berkurang. Sedangkan jika status gizi lebih akan menyebabkan kegemukan ataupun obesitas, oleh karena itu perlunya untuk menerapkan pedoman umum gizi seimbang<sup>6</sup>.

Faktor penyebab langsung perilaku penerapan gizi seimbang pada mahasiswa di Asrama Kalimantan Utara adalah ketidakpahaman mengenai pola makan yang baik, kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang dan kurangnya dorongan atau edukasi mengenai perilaku penerapan gizi seimbang yang baik dan benar.

#### Hubungan Tingkat Pengetahuan Covid-19 dengan Perilaku Penerapan Gizi Seimbang

Hasil penelitian ini dilaporkan bahwa tingkat pengetahuan tentang Covid-19 memiliki hubungan yang signifikan dengan penerapan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa di Asrama Kalimantan Utara. Hasil penelitian sebelumnya dilaporkan bahwa terdapat hubungan pengetahuan gizi dan asupan makan pada orang dewasa. Pengetahuan gizi berhubungan dengan rendahnya penerapan gizi dan kebiasaan makan yang tidak sehat<sup>15</sup>. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan perilaku<sup>16</sup>. Pengetahuan merupakan faktor yang sangat penting dalam membentuk perilaku manusia<sup>17</sup>. Semakin banyak orang mengetahui tentang gizi, maka mereka akan semakin memikirkan jenis dan kualitas makanan yang mereka pilih untuk dimakan<sup>18</sup>.

Pengetahuan tentang Covid-19 ini akan membantu seseorang merencanakan pola makan yang memadai dan menyenangkan. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya suatu tindakan. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan yang baik akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan<sup>19</sup>. Dengan pengetahuan yang baik tentang Covid-19, seseorang dapat menggunakan informasi dan keterampilan untuk menerapkan prinsip gizi seimbang.

Perilaku dibentuk oleh faktor internal dan eksternal yang saling berinteraksi yang dimana pengetahuan merupakan faktor internal. Faktor eksternal dapat meliputi lingkungan (usia, pendidikan, pekerjaan, agama, sosial ekonomi dan budaya) serta faktor-faktor lain. Perilaku merupakan kumpulan berbagai faktor yang saling berinteraksi<sup>8</sup>.

Pada penelitian ini, terdapat subjek dengan pengetahuan tentang Covid-19 dengan kategori baik namun perilaku penerapan gizi seimbang dengan kategori tidak baik. Hal ini karena kurangnya kesadaran dan kepedulian subjek terkait pencegahan penyebaran Covid-19 yang salah satunya dapat dilakukan dengan menerapkan gizi seimbang. Selain itu, sikap yang dimiliki setiap subjek belum mencapai tingkat bertanggung jawab. Subjek yang mempunyai pengetahuan cukup belum tentu selalu memiliki perilaku penerapan gizi seimbang yang baik. Hal itu karena prinsip gizi seimbang juga memperhatikan aktivitas fisik seseorang.

Pada hasil penelitian sebelumnya disebutkan bahwa terdapat pengaruh pandemi Covid-19 terhadap aktivitas fisik dan penerapan prinsip gizi seimbang pada mahasiswa, yaitu terjadinya penurunan aktivitas fisik dan penurunan kebutuhan makan pada saat pandemi<sup>20</sup>. Penurunan aktivitas fisik tersebut disebabkan oleh kekhawatiran masyarakat akan penularan virus corona jika terlalu banyak melakukan aktivitas di luar rumah. Selain itu, sebagian besar masyarakat masih melakukan *work from home*, sekolah *online* bahkan kuliah *online* selama masa pandemi Covid-19. Padahal *World Health Organization* (WHO) sudah menetapkan pedoman yang jelas tentang minimal aktivitas fisik yang harus dilakukan selama pandemi Covid-19 yang bertujuan untuk menjaga kesehatan<sup>21</sup>.

Penelitian ini melaporkan hasil bahwa sebagian besar subjek tidak menerapkan perilaku gizi seimbang dengan baik, salah satunya kemungkinan disebabkan oleh faktor aktivitas fisik yang kurang. Akan tetapi, faktor aktivitas fisik tidak dianalisis dan hal tersebut menjadi keterbatasan dalam penelitian ini.

### **Conclusion (Simpulan)**

Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang Covid-19 dengan penerapan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa. Meskipun demikian, dalam pengukuran variabel penerapan

perilaku gizi seimbang dalam penelitian ini, terdapat item pertanyaan terkait faktor aktivitas fisik di dalam kuesionernya. Penelitian ini belum menganalisis faktor aktivitas fisik secara lebih spesifik dalam pengaruhnya terhadap perilaku gizi seimbang.

### **Recommendations (Saran)**

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut terkait faktor-faktor yang mempengaruhi penerapan perilaku gizi seimbang, dengan mempertimbangkan faktor keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, dan perilaku hidup bersih. Bagi Pemerintah dan pengambil kebijakan, diharapkan dapat melakukan upaya promotif dan preventif dalam penanganan Covid-19 maupun penyakit infeksi lainnya di masyarakat, melalui kolaborasi lintas program dan lintas sektor, sehingga diharapkan kejadian penyakit infeksi dapat diminimalkan.

### **References (Daftar Pustaka)**

1. Akbar DM, Aidha Z. Perilaku Penerapan Gizi Seimbang Masyarakat Kota Binjai Pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2020. *Jurnal Menara Medika*. 2020;3(1):15–21.
2. Susilo A, Jasirwan COM, Wafa S, Maria S, Rajabto W, Muradi A, dkk. Mutasi dan Varian Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*. 2022;9(1):59.
3. Provinsi Kota. Perkembangan Kasus Covid-19 Di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. *Provinsi daerah Istimewa Yogyakarta*. 2022.
4. Masrul LA, Abdillah, Simartana TJ, Oris D, Sulaiman K, Prianto C, dkk. *Pandemik Covid-19*. Surabaya: Yayasan Kita Menulis. 2020.
5. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: Hk.01.07/Menkes/104/2020 Tentang Sebagai Penyakit Yang Dapat Menimbulkan Wabah dan Upaya Penanggulangannya. Jakarta. 2020.
6. Tamalum A, Kapantow NH, Sanggелorang Y. Gambaran Penerapan Pedoman Umum Gizi Seimbang Mahasiswa Semester II Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesmas*. 2021;10(2):50–57.
7. Tambuwun CY, Malonda NSH, Puhuh MI. Gambaran Penerapan Prinsip Gizi Seimbang Pada Pemuda Di Desa Pinasungkulan Kecamatan Modinding Kabupaten Minahasa Selatan Saat Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesmas*. 2021;10(1):194–202.
8. Ramadhani Y, Salam A, Jafar N, Indriasari R. Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Gizi Seimbang pada Mahasiswa Selama

- Pandemi Covid-19. *Journal of Indonesian Community Nutrition*. 2022;11(1):1–9.
9. Suwandi GR, Malinti E. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Terhadap Covid-19 Pada Remaja Di SMA Advent Balikpapan. *Malahayati Nursing Journal*. 2020;2(4):677–685.
  10. Tepriandy S, Rochadi RK. Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Status Gizi Siswa MAN Medan pada Masa Pandemi COVID-19. *Tropical Public Health Journal*. 2021;1(1):43–49.
  11. Kelanit AS, Hani IM, Baderi. Perilaku Penerapan Gizi Seimbang Pada Masyarakat Di Masa Pandemi Corona Virus Disease 2019 (Covid-19). Diakses dari <https://repo.itskesicme.ac.id/5619/3/ARTIKEL%20ANCELINA%20STEVANI%20KELANIT%20173210105.pdf>. 2019.
  12. Alhaj OA, Al-Sayyed HF, Alrasheed MM, Jahrami H. Appraisal survey of the knowledge, attitudes, and behaviors of Jordanian society toward diet and nutrition during COVID-19 era. *Journal of Public Health Research*. 2021;10(4).
  13. Muştu Ç, Saruşık M, Ceylan V. Healthy Nutritional Attitudes and Behaviors During COVID-19 Outbreak Lockdown. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*. 2021;8(4):2491-2506.
  14. Gallè F, Sabella EA, Da Molin G, De Giglio O, Caggiano G, Di Onofrio V, Ferracuti S, Montagna MT, Liguori G, Orsi GB, Napoli C. Comprension del conocimiento y los comportamientos relacionados con la epidemia por Covid-19 en estudiantes universitarios italianos: estudio EPICO. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020;17(10):3481.
  15. Scalvedi ML, Gennaro L, Saba A, Rossi L. Relationship Between Nutrition Knowledge and Dietary Intake: An Assessment Among a Sample of Italian Adults. *Frontiers in Nutrition*. 2021;8:1–13.
  16. Hakli G, Asil E, Uçar A, Özdoğan Y, Yılmaz MV, Özçelik AÖ, Sürücüoğlu MS, Çakiroğlu FP, Akan LS. Nutritional knowledge and behavior of adults: Their relations with sociodemographic factors. *Pakistan Journal of Nutrition*. 2016;15(6):532–539.
  17. Ardita SK, Prihatin S, Tursilowati S, Yuniarti Y, Larasati MD. Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media E-Modul terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Gizi pada Remaja Overweight dan Obesitas. *Jurnal Riset Gizi*. 2022;10(1):1–11.
  18. Salekah F, Fayasari A. Perbedaan Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Sayur Buah setelah Pemberian Edukasi Gizi dengan Video Animasi dan Leaflet pada Anak SD di Wilayah Cibinong Bogor. *Jurnal Riset Gizi*. 2022;10(1):1–7.
  19. Widiyany FL. Faktor-faktor yang mempengaruhi kepatuhan diet pasien hemodialisis. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 2017;14(2):72–79.
  20. Ulfa ZD, Perdana JA. Menjaga Kesehatan di Masa Pandemi Melalui Gizi Seimbang Bagi Mahasiswa PJKR FKIP Universitas Palangka Raya. *Jurnal Dharma Pendidikan Dan Keolahragaan*. 2022;10(1):1–6.
  21. Nurhadi JZL, Fatahillah. Pengaruh Pandemi Covid-19 terhadap Tingkat Aktivitas Fisik pada Masyarakat Komplek Pratama, Kelurahan Medan Tembung. *Jurnal Health Sains*. 2020;1(5):294–298.