

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP DENGAN
PERILAKU GIZI SEIMBANG PADA MAHASISWA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS HASANUDDIN DI MASA
PANDEMI COVID-19**

YUSTIKA RAMADHANI

K021171514



**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS HASANUDDIN**

2022

SKRIPSI

HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP DENGAN

PERILAKU GIZI SEIMBANG PADA MAHASISWA

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS HASANUDDIN DI MASA

PANDEMI COVID-19

YUSTIKA RAMADHANI

K021171514



*Skripsi Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Gizi*

PROGRAM STUDI ILMU GIZI

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS HASANUDDIN

2022

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Ujian Skripsi dan disetujui untuk diperbanyak sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar.

Makassar, 13 April 2022

Tim Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Abdul Salam, S.KM, M.Kes
NIP. 198205042010121008



Prof. Dr. Nurhaedar Jafar, Apt., M.Kes
NIP. 196412311990022001

Mengetahui
Ketua Program Studi Ilmu Gizi
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Hasanuddin



Dr. dr. Citrakusumasari, M.Kes., Sp.GK
NIP. 196303181992022001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Ujian Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar pada hari Jumat, 11 Maret 2022.

Ketua : Dr. Abdul Salam, S.KM, M.Kes

(.....)

Sekretaris : Prof.Dr.Nurhaedar Jafar, Apt.,M.Kes

(.....)

Anggota : Rahayu Indriasari, S.KM., MPH, Ph.D.

(.....)

Safrullah Amir, S.Gz., MPH

(.....)

PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yustika Ramadhani
NIM : K021171514
Fakultas/Prodi : Kesehatan Masyarakat/Ilmu Gizi
Hp : 085331636411
E-mail : yustikaramadhani@yahoo.com

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP DENGAN PERILAKU GIZI SEIMBANG PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS HASANUDDIN DI MASA PANDEMI COVID 19”** benar adalah asli hasil karya penulis dan bukan merupakan plagiarism dan atau hasil pencurian karya milik orang lain, kecuali bagian-bagian yang merupakan acuan dan telah disebutkan sumbernya pada daftar pustaka. Apabila pernyataan uini terbukti tidak benar maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 18 April 2022

Yang Membuat Pernyataan


Yustika Ramadhani

RINGKASAN

Universitas Hasanuddin
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Ilmu Gizi
Makassar, Januari 2022

YUSTIKA RAMADHANI

“HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP DENGAN PERILAKU GIZI SEIMBANG PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS HASANUDDIN DI MASA PANDEMI COVID-19”

Pendahuluan: Pandemi COVID-19 mengakibatkan perubahan dalam aktivitas mahasiswa yang meliputi kegiatan perkuliahan dan aktivitas lainnya di rumah yang berdampak pada pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang mahasiswa. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan, sikap dengan perilaku gizi seimbang mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin di era Pandemi COVID-19. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional* yang dilakukan pada 270 mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin angkatan 2018-2020. Adapun alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur pengetahuan, sikap gizi, dan perilaku gizi seimbang. **Hasil:** Dari 270 responden, lebih dari 50% responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik, sikap yang positif, dan perilaku yang kurang tentang gizi seimbang di era Pandemi COVID-19. Berdasarkan hasil uji bivariat tidak terdapat hubungan antara pengetahuan dengan perilaku gizi seimbang mahasiswa dengan nilai *p-value* 0,062 ($>0,05$). Sementara hasil uji bivariat selanjutnya terdapat hubungan antara sikap dan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa dengan *p-value* 0,00 ($<0,05$). **Kesimpulan:** Tidak terdapat hubungan pengetahuan dengan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa dan terdapat hubungan antara sikap dan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa.

Kata Kunci : Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Gizi Seimbang, COVID-19

SUMMARY

Hasanuddin University
Faculty of Public Health
Science of Nutrition
Makassar, January 2022

YUSTIKA RAMADHANI

“THE RELATIONSHIP OF KNOWLEDGE AND ATTITUDE WITH BALANCED NUTRITION BEHAVIOR IN STUDENTS OF THE FACULTY OF PUBLIC HEALTH, HASANUDDIN UNIVERSITY IN THE COVID-19 PANDEMIC”

Introduction: The COVID-19 pandemic has resulted in changes in student activities which include lectures and other activities at home that have an impact on students' knowledge, attitudes and balanced nutrition behavior. **Objective:** This study aims to determine the relationship between knowledge, attitudes and balanced nutrition behavior of students from the Faculty of Public Health, Hasanuddin University in the era of the COVID-19 Pandemic. **Methods:** This study uses a quantitative method with a cross-sectional design conducted on 270 students of the Faculty of Public Health, Hasanuddin University class 2018-2020. The measuring tools used in this research are measuring tools for knowledge and attitudes of balanced nutrition), and measuring tools for balanced nutrition behavior. **Results:** From 270 respondents, more than 50% of respondents have a good level of knowledge, positive attitude, and deficient behavior about balanced nutrition in the era of the COVID-19 Pandemic. Based on the results of the bivariate test, there was no relationship between knowledge and balanced nutrition behavior of students with a p-value of 0.062 (> 0.05). Meanwhile, the results of the next bivariate test showed a relationship between attitudes and behavior of balanced nutrition in students with a p-value of 0.00 (< 0.05). **Conclusion:** There is no relationship between knowledge and behavior of balanced nutrition in students and there is a relationship between attitudes and behavior of balanced nutrition in students.

Keywords: Knowledge, Attitude, Behavior, Balanced Nutrition, COVID-19

KATA PENGANTAR



Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT, Tuhan semesta alam atas segala rahmat dan karunia-Nya. Shalawat serta salam selalu tercurah kepada junjungan kita, Baginda Nabi Muhammad SAW beserta keluarga dan para sahabatnya. Karena limpahan rahmat-Nya sehingga penulis akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Di masa Pandemi COVID-19” sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.

Selesainya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan banyak pihak. Terutama kedua orang tua tercinta, Bapak Muh.Kaharuddin Terima Kasih atas segala doa, nasihat, kesabaran dan segala jasa yang tidak bisa terbalaskan oleh apapun, yang telah memberikan dukungan yang tak henti-hentinya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Mama Alm.Sudarmi, Walaupun telah tiada, peneliti selalu bersyukur dan berdoa Semoga amal Ibadahnya di terima di sisi Allah SWT dan di lapangkan kuburnya. Terkhusus Kepada kedua adik penulis Muh.Ichsan Nugraha dan Muh.Ichlas Anugrah yang telah mendoakan dan memberikan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

Penghargaan yang setinggi-tingginya penulis persembahkan kepada Bapak **Dr. Abdul Salam, SKM., M.Kes** selaku pembimbing I dan Ibu **Prof. Dr. Nurhaedar Jafar, Apt., M.Kes** selaku pembimbing II yang telah membimbing dan memberikan arahan, serta dukungan moril dalam bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik.

Penyusunan skripsi ini bukanlah buah dari kerja keras penulis sendiri. Semangat serta bantuan dari berbagai pihak telah menghantarkan penulis hingga berada di titik ini. Oleh karena itu, dengan segala hormat dan kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan kepada :

1. Prof.Dr.Saifuddin Sirajuddin, MS, Ibu Rahayu Indriasari, SKM, MPH, Ph.D dan Bapak Safrullah Amir, S.Gz.,MPH selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan masukan serta arahan dalam penyempurnaan penulisan skripsi ini.
2. Bapak Dr.Aminuddin Syam, SKM.,M.Kes.,M.Med.Ed selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Unhas, beserta seluruh Staf dan Tata Usaha yang telah memberikan bantuan kepada penulis selama menempuh pendidikan ini.
3. Para Dosen pengajar Gizi FKM Unhas yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan yang sangat berharga kepada penulis selama menempuh pendidikan di fakultas ini.
4. Kak Rizal selaku staf Program Studi Ilmu Gizi yang banyak membantu penulis dalam urusan administratif.
5. Kepada adik-adik Fakultas Kesehatan Masyarakat Unhas angkatan 2018-2020, Terima kasih telah bersedia di replotkan dalam melakukan penelitian ini.
6. Keluarga tercinta yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, terima kasih banyak telah memberikan motivasi untuk penulis dapat menyelesaikan pendidikan strata 1 ini.
7. Sahabat seperjuangan (AWM Cookies), Vivid, Meme, Lisa, Nurul, Uni, Uppi, Sasmi, Ainun, Iga, Cuwi, Amanah, Nande, Nindi, Tami yang telah menjadi tempat berkeluh kesah dan berbagi cerita selama proses perkuliahan, Terima Kasih selalu ada untuk saya.
8. Sahabat (SFam) Piya, Waqia, NM, Arda, Riska, Terima Kasih untuk segala

dukungan dan motivasinya selama penulis mengerjakan skripsi ini.

9. Sahabat Kecil Penulis Fifi dan Ila, Terima Kasih untuk segala dukungan dan motivasinya selama penulis mengerjakan skripsi ini.
10. Teman Seperjuangan FKM Unhas 2017 (REWA), Ilmu Gizi 2017 (V17AMIN) yang selama ini memberikan warna warni kehidupan di kampus.
11. Pengurus FORMAZI Periode 2019-2020 yang telah banyak memberikan pengalaman berharga selama berorganisasi di FKM Unhas.
12. Terkhusus penulis ucapkan kepada Muh. Ikhsan Rahmat yang telah memberikan motivasi dan dukungan serta meluangkan waktunya dalam membantu penyelesaian skripsi ini.
13. Kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan hingga skripsi ini dapat saya selesaikan. Semoga Allah SWT melimpahkan kebaikan kepada kalian.
14. Terima kasih kepada diri saya, karena telah berjuang dan selalu kuat sampai saat ini dan melalui segala proses yang ada. I'm very proud of my self <3

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis sangat menerima kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kepenulisan yang baik agar dapat bermanfaat bagi orang lain sebagai pengembangan ilmu pengetahuan.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Makassar, Januari 2022

Yustika Ramadhani

DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	iv
RINGKASAN	v
SUMMARY	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
1. Tujuan Umum.....	9
2. Tujuan Khusus.....	9
D. Manfaat Penelitian	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Tinjauan Umum tentang Pengetahuan Gizi	11
B. Tinjauan Umum tentang Sikap Terhadap Gizi	19
C. Tinjauan Umum tentang Perilaku Gizi	23
D. Tinjauan Umum tentang Gizi Seimbang.....	28
E. Tinjauan Umum tentang Mahasiswa.....	36
F. Tinjauan Umum tentang COVID-19.....	38
G. Tabel Sintesa Penelitian	47
H. Kerangka Teori	47
BAB III KERANGKA KONSEP	48
A. Kerangka Konsep	48
B. Defenisi Operasional dan Kriteria Objektif	49

C. Hipotesis.....	51
BAB IV METODE PENELITIAN	52
A. Jenis Penelitian.....	52
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	52
C. Populasi dan Sampel	53
1. Populasi	53
2. Sampel	53
D. Instrumen pengumpulan Data	55
E. Pengolahan dan analisis data.....	55
1) Pengolahan Data.....	55
2) Analisis Data	56
F. Penyajian Data	57
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	59
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	59
B. Hasil Penelitian	59
C. Pembahasan.....	71
D. Keterbatasan Penelitian	83
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	84
A. Kesimpulan	84
B. Saran.....	84
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN.....	92
RIWAYAT HIDUP.....	111

DAFTAR TABEL

Nomor		Halaman
Tabel 2.1	Kategori Pengetahuan Gizi	18
Tabel 2.2	Angka Karbohidrat dalam Bahan Makanan	29
Tabel 2.3	Angka Protein dalam Bahan Makanan	30
Tabel 2.4	Angka Lemak dalam Bahan Makanan	32
Tabel 2.5	Tabel Sintesa	44
Tabel 3.1	Defenisi Operasional Variabel Penelitian	49
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin	60
Tabel 5.2	Distribusi Jawaban Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin	61
Tabel 5.3	Distribusi Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin	62
Tabel 5.4	Distribusi Jawaban Kuesioner Sikap Gizi Seimbang pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin	63
Tabel 5.5	Distribusi Kategori Sikap Gizi Seimbang pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin	64
Tabel 5.6	Distribusi Jawaban Kuesioner Perilaku Gizi Seimbang pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin	64
Tabel 5.7	Distribusi Kategori Perilaku Gizi Seimbang pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin	65
Tabel 5.8	Distribusi Kategori Pengetahuan Gizi Seimbang pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Hasanuddin Berdasarkan Angkatan	66

Tabel 5.9	Distribusi Kategori Sikap Gizi Seimbang pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Hasanuddin Berdasarkan Angkatan	66
Tabel 5.10	Distribusi Kategori Perilaku Gizi Seimbang pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Hasanuddin Berdasarkan Angkatan	67
Tabel 5.11	Distribusi Kategori Pengetahuan Gizi Seimbang pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Hasanuddin Berdasarkan Program Studi	67
Tabel 5.12	Distribusi Kategori Sikap Gizi Seimbang pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Hasanuddin Berdasarkan Program Studi	68
Tabel 5.13	Distribusi Kategori Perilaku Gizi Seimbang pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Hasanuddin Berdasarkan Program Studi	68

DAFTAR GAMBAR

Nomor		Halaman
Gambar 2.1	Tumpeng Gizi Seimbang	34
Gambar 2.2	Kerangka Teori	47
Gambar 3.1	Kerangka Konsep	48

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor		Halaman
Lampiran 1	Informed Consent	77
Lampiran 2	Identitas Responden	78
Lampiran 3	Kuesioner Pengetahuan	79
Lampiran 4	Kuesioner Sikap	81
Lampiran 5	Kuesioner Perilaku	82
Lampiran 6	Surat Izin Penelitian	83
Lampiran 7	Output Analisis	84

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah individu yang berada dalam tahap perkembangan remaja yang merupakan generasi penerus bangsa harus memiliki kualitas hidup yang baik. Dalam upaya peningkatan kualitas hidup remaja masa kini, terdapat banyak faktor yang dapat diperhatikan, diantaranya gizi dan kesehatan, pendidikan, teknologi, dan informasi. Gizi merupakan faktor yang sangat penting untuk diperhatikan guna menjaga kesehatan. Pada masa remaja tubuh mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik fisik maupun psikis. Remaja memiliki tugas perkembangan yang tidak mudah, mereka dituntut untuk menemukan identitas diri yang positif agar dapat berkembang sebagai dewasa muda yang sehat dan produktif (Departemen Kesehatan RI, 2003).

Menurut Santrock (2007) masa remaja merupakan periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional, yang dimulai dari rentang usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada usia sekitar 18 hingga 22 tahun.

Dalam masa pencarian identitas diri, remaja sangat mudah terpengaruh oleh lingkungan. Pertumbuhan cepat, perubahan emosional dan perubahan sosial merupakan ciri yang spesifik pada usia remaja. Segala sesuatu berubah secara cepat dan untuk mengantisipasinya maka

perlu memperhatikan kebutuhan gizi dalam hal ini makanan sehari-hari yang dikonsumsi oleh remaja. Sehingga perlu ditunjang dengan asupan makanan yang tepat dan memadai, sebab masa remaja merupakan masa rawan gizi, yaitu kebutuhan akan gizi sedang tinggi-tingginya. Sementara mereka tidak tahu bagaimana cara memenuhi kebutuhan gizi dan sering tidak menyadari untuk memenuhinya, sehingga menimbulkan masalah gizi (Arisman, 2004).

Masalah gizi yang dapat terjadi pada masa remaja yaitu gizi kurang, *overweight* dan obesitas. Berdasarkan data *World Health Organization (WHO)* obesitas di seluruh dunia bertambah cukup pesat menjadi lebih dari dua kali lipat sejak tahun 1980 (WHO, 2015). Prevalensi remaja pada tahun 1990 dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) >2 SD (sama dengan persentil ke-95) meningkat dari 4,2% menjadi 6,7% pada tahun 2010 dan diperkirakan akan meningkat lagi menjadi 9,1% pada tahun 2020. Tahun 2014, lebih dari 1,9 miliar orang dewasa, berusia ≥ 18 tahun mengalami *overweight* dan lebih dari 600 juta orang di dunia mengalami obesitas (Rosati et al., 2013).

Masalah yang sering ditemui pada remaja, pola makan yang menjurus pada gizi tidak proporsional, dan belum menerapkan gizi seimbang, seperti kurang mengonsumsi buah dan sayur, senang mengonsumsi minuman bersoda dan cepat saji, serta jarang makan pagi. *Global School Health Survey (GSHS)* tahun 2015, menyatakan proporsi remaja kurang mengonsumsi buah dan sayur sebesar 93,6%, mengonsumsi minuman

bersoda 62,34%, mengonsumsi makanan berpenyedap 75,7%, dan jarang sarapan 65,2% serta kurang aktivitas fisik 42,5% (Kementrian Kesehatan RI, 2018). Begitu juga pengkajian Muthmainah et al (2019), di Cianjur menunjukkan hanya 5,5% remaja yang mengonsumsi sayur lebih dari 120gr perhari (Muthmainah et al., 2019). Penelitian di Semarang 95,4% remaja sering mengonsumsi makanan cepat saji dan sebanyak 84,6% kurang mengonsumsi serat (Setyawati, 2016). Dan di Gorontalo remaja sering mengonsumsi makanan cepat saji 98,9% (Wahyuni, 2019).

Salah satu penyebab timbulnya masalah gizi dan perubahan kebiasaan makan pada masa remaja adalah pengetahuan gizi yang rendah. Notoatmodjo (2003) berpendapat bahwa pengetahuan adalah hasil penginderaan, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya (mata, hidung, telinga dan sebagainya). Selanjutnya, Notoatmodjo (2003) menjelaskan bahwa pengetahuan gizi dapat diartikan sebagai kepandaian dalam memilih makanan yang merupakan sumber zat-zat gizi. Pengetahuan gizi dapat diperoleh melalui pengalaman diri sendiri maupun orang lain. Pengetahuan gizi remaja sangat berpengaruh terhadap pemilihan makanan. Seorang remaja akan mempunyai gizi yang cukup jika makanan yang mereka konsumsi mampu menyediakan zat gizi yang cukup diperlukan tubuh.

Pengetahuan gizi dapat mempengaruhi asupan seseorang melalui pemilihan makanan bergizi yang dikonsumsi agar dapat mencapai status gizi yang baik. Seseorang yang semakin tinggi pengetahuannya,

diharapkan akan semakin memperhatikan konsumsi makanannya dari segi kualitas dan jenis (Sediaoetama, 2000). Pengetahuan gizi sangat diperlukan bagi mahasiswa yang merupakan sekelompok individu yang termasuk dalam usia remaja. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) mengartikan remaja sebagai individu dengan rentang usia 10-24 tahun dan belum menikah (Kusumaryani, 2017). Pada periode ini kebutuhan akan zat gizi semakin meningkat untuk membantu tumbuh dan kembang tubuh, diikuti oleh perubahan gaya hidup yang mempengaruhi kebiasaan makan, sehingga rentan terjadi masalah gizi (Damayanti, 2017).

Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat terbilang sebagai mahasiswa yang belajar banyak tentang ilmu kesehatan termasuk mengenai pengetahuan tentang gizi. Pengetahuan tentang gizi ini sangat penting untuk dimiliki oleh individu khususnya mahasiswa karena dengan pengetahuan tersebut individu dapat menentukan sikap dan perilakunya terkait pola makan dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan gizi ini diharapkan tidak hanya menjadi sebuah teori akan tetapi sebagai panduan atau acuan bagi individu untuk memelihara tumbuh kembang dan kesehatan individu. Gizi merupakan salah satu faktor utama penentu kualitas hidup dan sumber daya manusia. Gizi berperan penting dalam indikator kesehatan pada manusia. Keadaan gizi yang baik salah satunya dipengaruhi oleh pengetahuan gizi (Baliwati, 2004).

Selain pengetahuan, komponen penting yang mempengaruhi perilaku remaja dalam pemilihan makanan adalah sikap seorang remaja. Sikap adalah reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap akan sangat berguna bagi individu, sebab sikap akan mengarahkan perilaku secara langsung. Sikap terdiri dari sikap positif dan sikap negatif. Sikap positif akan menimbulkan perilaku positif dan sebaliknya sikap negatif akan menimbulkan perilaku yang negatif saja, seperti menolak, menjauhi, meninggalkan, bahkan sampai hal-hal yang merusak. Sikap positif remaja terhadap kesehatan kemungkinan tidak berdampak langsung pada perilaku remaja menjadi positif, tetapi sikap yang negatif terhadap kesehatan hampir pasti berdampak langsung pada perilakunya dalam hal ini perilaku makan bergizi seimbang (Notoadmodjo, 2003).

Selanjutnya Noatmodjo (2003) berpendapat bahwa perilaku (manusia) adalah seluruh kegiatan atau aktivitas manusia yang dapat terlihat oleh orang lain maupun yang tidak terlihat. Perilaku makan merupakan respon seseorang terhadap makanan. Perkembangan perilaku makan seseorang dipengaruhi oleh kebiasaan makan dalam keluarga. Kebiasaan makan yang baik akan membuat pola konsumsi juga menjadi baik.

Sejak tanggal 11 Maret 2020, wabah penyakit akibat virus COVID-19 telah ditetapkan sebagai pandemi global oleh organisasi kesehatan dunia atau WHO. Sebagai respon terhadap COVID-19 yang mewabah secara cepat, pemerintah Indonesia menerapkan pembatasan melalui kebijakan

social distancing dengan menjaga jarak sosial dan menghindari kerumunan, serta *physical distancing* dengan menjaga jarak antar orang minimal 1,8 meter yang berlaku sejak awal Maret 2020. Salah satu dampak dari diterapkannya kebijakan tersebut adalah penurunan aktivitas dan pergerakan ekonomi masyarakat secara drastis di berbagai wilayah di Indonesia. Namun, himbauan pembatasan sosial dianggap kurang efektif dalam mencegah penularan COVID-19 sehingga pemerintah pusat akhirnya menerapkan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) (Hadiwardoyo, 2020).

Selain pada sektor ekonomi, transportasi, dan industri, pandemi COVID-19 juga berdampak bagi sektor pendidikan. Institusi-institusi pendidikan diimbau untuk tidak melaksanakan kegiatan belajar-mengajar secara langsung dengan tujuan mengurangi penyebaran COVID-19. Oleh karena itu, diterapkan sistem pembelajaran jarak jauh atau daring. Hal tersebut berdampak pada pola pengeluaran khususnya bagi mahasiswa yang disebabkan adanya perubahan terkait kebiasaan baru di masa pandemi sehingga memunculkan kebutuhan-kebutuhan baru. Bagi mahasiswa, himbauan untuk beraktivitas dari rumah selama pandemi COVID-19 menyebabkan adanya peningkatan maupun penurunan pengeluaran dalam hal-hal tertentu (Firman & Rahayu, 2020).

Pandemi COVID-19 diketahui telah menyebabkan beberapa perubahan terhadap pola hidup masyarakat dunia, tidak terkecuali masyarakat Indonesia. Kebiasaan makan termasuk pola hidup yang juga

mengalami perubahan termasuk pada mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan formal di perguruan tinggi khususnya bagi mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat yang telah dibekali pengetahuan tentang kebiasaan konsumsi yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Perubahan gaya hidup tak terkecuali pola makan mengalami perubahan yang disebabkan adanya kebijakan untuk tetap berada di rumah dan membatasi kegiatan di luar rumah (Noviasty & Susanti, 2020).

Terkait dengan sikap remaja di masa pandemi tentang gizi seimbang, sebuah penelitian dari Ardi (2021) menyatakan bahwa 73,8% dari seluruh respondennya memiliki sikap gizi yang baik di masa pandemi, dan 26,2% sisanya memiliki sikap gizi yang cukup. Hal tersebut menunjukkan bahwa sikap gizi seimbang remaja didominasi oleh kategori baik meskipun dalam situasi pandemi COVID-19. Dengan demikian, dapat diasumsikan akan berkaitan dengan perilaku gizi seimbang remaja yang baik di masa pandemi COVID-19.

Banyaknya waktu yang dihabiskan di rumah akibat pandemi COVID-19 terlepas dari ketersediaan/tidak tersedianya produk makanan, menyebabkan individu memiliki lebih banyak waktu untuk memasak dan mengatur makanan mereka. Namun sebagai konsekuensinya, waktu yang dihabiskan di depan TV ataupun gaya hidup sedentari lebih tinggi dibandingkan sebelumnya. Menurut hasil penelitian Boulus, et al (2012) serta penelitian sebelumnya oleh Thomson *et al* (2008) menonton TV telah dikaitkan dengan frekuensi ngemil, terutama cemilan padat energi,

makanan cepat saji atau minuman soda. Hal ini tentu berbeda ketika aktivitas mahasiswa berjalan secara normal seperti biasanya sebelum pandemi COVID-19.

Berkaitan dengan aktivitas fisik, penelitian yang dilakukan Sefania et al (2020) menyatakan bahwa pengaruh signifikan antara aktivitas fisik sebelum dan sesudah pandemi yang mengalami penurunan. Chen et al (2020) menyatakan bahwa pembatasan yang dilakukan (*physical distancing*) dapat mengganggu kegiatan rutin sehari-hari dimana terjadi perubahan selama tinggal di rumah dalam waktu yang lama seperti peningkatan perilaku duduk, berbaring, bermain game, menonton televisi dan menggunakan perangkat seluler sehingga membuat pengeluaran energi berkurang dan akibatnya adalah mengarah pada peningkatan risiko penyakit tidak menular.

Berdasarkan uraian di atas dapat dipahami bahwa perilaku gizi seimbang berkaitan dengan pengetahuan dan sikap dari individu. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Ode et al., (2012) menyatakan bahwa tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan dan selanjutnya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu yang bersangkutan khususnya di masa pandemi COVID-19. Sesuai dengan pernyataan tersebut, pada penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menyatakan terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang dengan praktik gizi seimbang. Namun pada penelitian-penelitian

lain ada yang menyatakan tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan praktik gizi seimbang (Mathers et al., 2010).

Dengan demikian, peneliti berasumsi bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin di masa pandemi COVID-19 yang didasari oleh pandangan bahwa mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat memiliki pengetahuan dan sikap yang cukup baik tentang gizi sehingga mendukung perilaku positif dalam konsumsi makanan bergizi seimbang.

B. Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin di masa pandemi COVID-19?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin di masa pandemi COVID-19.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai tingkat pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin di masa pandemi COVID-19.

- b. Menilai hubungan antara pengetahuan mengenai gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat Universitas Hasanuddin di masa pandemi COVID-19.
- c. Menilai hubungan antara sikap mengenai gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat Universitas Hasanuddin di masa pandemi COVID-19.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Ilmiah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah bagi penelitian selanjutnya, khususnya pada bidang kesehatan dan dapat menambah wawasan bagi para pembacanya.

2. Manfaat Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya Institusi Program Studi Ilmu Gizi di Kota Makassar dan dapat dijadikan sebagai rujukan penelitian selanjutnya.

3. Manfaat Praktis

Pengalaman berharga dan latihan untuk memperoleh wawasan dan pengetahuan dalam rangka penerapan ilmu pengetahuan yang telah diterima selama kuliah.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Umum tentang Pengetahuan Gizi

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil pengindraan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya (mata, hidung, telinga dan sebagainya). Pada waktu pengindraan menghasilkan pengetahuan yang sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indra pendengaran (telinga), dan indra penglihatan (mata) (Notoadmodjo, 2003). Pengetahuan juga diartikan sebagai suatu hasil dari rasa keingintahuan melalui proses sensoris, terutama pada mata dan telinga terhadap objek tertentu. Pengetahuan merupakan domain yang penting dalam terbentuknya perilaku terbuka atau *open behavior* (Donsu & DT., 2017).

Pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui manusia tentang benda, sifat, keadaan dan harapan-harapan. Pengetahuan dimiliki oleh semua suku bangsa di dunia. Mereka memperoleh pengetahuan melalui pengalaman, intuisi, wahyu, logika atau kegiatan-kegiatan yang bersifat coba-coba. Jadi pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui manusia dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu (Notoadmodjo, 2003).

Pengetahuan itu sendiri dipengaruhi oleh faktor pendidikan formal. Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan, di mana diharapkan bahwa pendidikan yang tinggi maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Akan tetapi perlu ditekankan, bukan berarti seseorang yang berpendidikan rendah mutlak berpengetahuan rendah pula. Hal ini mengingat bahwa peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan non formal saja, akan tetapi dapat diperoleh melalui pendidikan non formal (Wawan A., 2010).

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*ovent behavior*). Dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Pengetahuan seseorang terhadap objek mempunyai intensitas atau tingkat yang berbeda-beda. Secara garis besarnya dibagi dalam 6 tingkatan pengetahuan, yakni :

a. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai *recall* (memanggil) memori yang telah ada sebelumnya setelah mengamati sesuatu. Misalnya: tahu bahwa buah tomat banyak mengandung vitamin C dan sebagainya. Ukuran bahwa orang tahu sesuatu dapat menggunakan kata kerja: memilih, melingkari, menyebutkan, mengidentifikasi, menanamkan, mendaftar, memasang, menyebutkan, meringkas, mengingat, melaporkan, memilih dan menyatakan.

b. Memahami (*Comprehension*)

Memahami suatu objek bukan sekadar tahu terhadap objek tersebut, tidak sekadar dapat menyebutkan, tetapi orang tersebut harus dapat menginterpretasikan secara benar tentang objek yang diketahui tersebut. Pengukuran tingkat ini dapat menggunakan kata kerja: mendeskripsikan, mendiskusikan, membedakan, mengestimasi, menjelaskan, menggeneralisasi, memberi contoh, menemukan, mengenali dan merangkum.

c. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan apabila orang yang telah memahami objek yang dimaksud dapat menggunakan atau mengaplikasikan prinsip yang diketahui tersebut pada situasi yang lain. Misalnya orang yang telah paham metodologi penelitian, ia akan mudah membuat proposal penelitian dimana saja dan sebagainya. Kata kerja yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat ini adalah menerapkan, memperagakan, menggambarkan, menafsirkan, mengubah, menyusun, merevisi, memecahkan dan menggunakan.

d. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah kemampuan seseorang untuk menjabarkan dan/atau memisahkan kemudian mencari hubungan antara komponen-komponen yang terdapat dalam suatu masalah atau objek yang diketahui. Indikasi bahwa pengetahuan seseorang itu sudah sampai tingkat analisis adalah apabila orang tersebut telah dapat membedakan atau memisahkan,

mengelompokkan, membuat diagram (bagan) terhadap pengetahuan atas objek tersebut.

e. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjukkan suatu kemampuan seseorang untuk merangkum atau meletakkan dalam satu hubungan yang logis dari komponen-komponen pengetahuan yang dimiliki. Dengan kata lain, sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang telah ada. Misalnya dapat membuat atau meringkas dengan kata-kata atau kalimat sendiri tentang hal-hal yang telah dibaca atau didengar, dapat membuat kesimpulan tentang artikel yang telah dibaca. Kata kerja yang digunakan pada tingkat ini adalah mengkategorikan, menggabungkan, mengumpulkan, mengkorelasikan, mendesain, merencanakan, menghasilkan, merevisi dan merangkum.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Mengevaluasi berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek tertentu. Penilaian ini dengan sendirinya didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau norma-norma yang berlaku di masyarakat. Pengukuran tingkat ini dapat menggunakan kata kerja menaksir, mengakaji, mengkritik, mempertahankan dan membenarkan.

2. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Wawan A. (2010) Pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

a) Faktor Internal

➤ Pendidikan

Pendidikan merupakan bimbingan yang diberikan kepada seseorang untuk perkembangan orang lain menuju cita-cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat sesuatu bagi kehidupannya. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan semakin baik juga pengetahuannya. Pendidikan dapat merubah perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam sikap berperan serta dalam pembangunan.

➤ Pekerjaan

Nursalam (2003) menyebutkan menurut Thomas pekerjaan merupakan aktivitas yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarga.

➤ Usia

Semakin bertambahnya usia seseorang maka semakin bertambah juga pengetahuan yang diperoleh oleh seseorang, namun pada usia tertentu (pada usia lanjut) kemampuan penerimaan atau mengingat suatu pengetahuan menjadi lebih berkurang.

b) Faktor Eksternal

➤ Faktor Lingkungan

Lingkungan merupakan seluruh keadaan yang ada di sekitar ruang lingkup kehidupan manusia yang dapat berpengaruh terhadap perkembangan dan perilaku seseorang atau kelompok.

➤ Sosial Budaya

Kebudayaan bisa diperoleh dari interaksi seseorang dengan orang lain, karena interaksi tersebut seseorang akan mengalami suatu proses belajar dan mendapatkan pengetahuan.

3. Pengertian Gizi

Istilah “gizi” berasal dari bahasa Arab “*ghidza*” yang berarti makanan, dalam Bahasa Inggris dikenal dengan istilah *nutrition* yang berarti bahan makanan atau zat gizi. Zat gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan (Almatsier, 2001).

Gizi berasal dari bahasa arab “*Al Gizzai*” yang artinya makanan dan manfaat untuk kesehatan. *Al Gizzai* juga dapat diartikan sari makanan yang bermanfaat untuk untuk kesehatan. Ilmu Gizi adalah ilmu yang mempelajari cara memberikan makanan yang sebaik-baiknya agar tubuh selalu dalam kesehatan yang optimal. Untuk hidup dan meningkatkan kualitas hidup, setiap orang memerlukan 5 kelompok gizi (karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral) dalam jumlah cukup, tidak berlebihan, dan tidak juga kekurangan (Reni dkk, 2008).

Gizi yang optimal harus didapatkan seseorang mulai awal kehidupannya. Status gizi yang baik dan optimal terjadi bila tubuh kita memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan tubuh kita untuk mendapatkan pertumbuhan fisik,

perkembangan otak, kemampuan kerja, dan kesehatan secara umum dengan optimal (Almatsier, 2001).

Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan bahan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ serta menghasilkan energi (Supariasa dkk, 2002).

4. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat. Tingkat pengetahuan seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya berpengaruh pada keadaan gizi yang bersangkutan (Notoatmodjo, 2003).

Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan tentang pemilihan bahan makanan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Pemilihan dan konsumsi bahan makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Status gizi kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat gizi esensial. Sedangkan status

gizi lebih terjadi apabila tubuh memperoleh zat gizi dalam jumlah yang berlebihan sehingga menimbulkan efek yang membahayakan (Almatsier, 2001).

Pengukuran pengetahuan gizi dapat dilakukan dengan menggunakan instrumen berbentuk pertanyaan pilihan dan berganda (*Multiple choice test*), instrumen ini merupakan bentuk tes obyektif yang paling sering digunakan. Di dalam menyusun instrumen ini diperlukan jawaban-jawaban yang sudah tertera. Dan responden hanya memilih jawaban yang menurutnya benar (Khomsan, 2000).

Kategori pengetahuan gizi bisa dibagi dalam 3 kelompok yaitu baik, sedang, dan kurang. Cara pengkategorian dilakukan dengan menetapkan *cut of point* dari skor yang telah dijadikan persen.

Tabel 2.1 Kategori Pengetahuan Gizi

Kategori Pengetahuan Gizi	Skor
Baik	75-100%
Sedang	56 - 74%
Kurang	< 56%

Sumber: Khosman, 2000.

Pengetahuan gizi diyakini sebagai salah satu variabel yang dapat berhubungan dengan konsumsi dan kebiasaan makan. Atas dasar inilah sehingga deskripsi tentang pengetahuan gizi pada kelompok remaja diperlukan. Hasil penelitian Hendrayati pada jurnal “ Pengetahuan Gizi, Pola Makan dan Status Gizi Siswa SMP Negeri 4 Tompobulu Kabupaten

Bantaeng “ menunjukkan bahwa persentase tingkat pengetahuan gizi pada umumnya baik sebanyak 74 orang (77.1%). Artinya masih ada sebagian kecil remaja yang tidak memiliki pengetahuan gizi yang cukup (Khomsan, 2000).

Pengetahuan gizi pada remaja sangat penting karena setiap orang akan cukup gizi jika makanan yang dimakannya mampu menyediakan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan tubuh yang optimal, karena pengetahuan gizi memberikan informasi yang berhubungan dengan gizi, makanan dan hubungannya dengan kesehatan. Kedalaman dan keluasan pengetahuan tentang gizi akan menuntun seseorang dalam pemilihan jenis makanan yang akan dikonsumsi baik dari segi kualitas, variasi, maupun cara penyajian pangan yang disesuaikan dengan konsep pangan. Misalnya, konsep pangan yang berkaitan dengan kebutuhan fisik, apakah makan asal kenyang atau untuk memenuhi kebutuhan tubuh.

B. Tinjauan Umum tentang Sikap terhadap Gizi

1. Definisi Sikap terhadap Gizi

Sikap didefinisikan sebagai reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Di sini dapat disimpulkan bahwa manifestasi sikap itu tidak dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup. Sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu yang dalam kehidupan sehari-hari merupakan reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus sosial (Notoadmodjo, 2003).

Notoatmodjo (2003) berpendapat bahwa sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku. Sikap itu masih merupakan reaksi tertutup, bukan merupakan reaksi terbuka atau tingkah laku yang terbuka. Sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap objek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek.

Sikap juga merupakan respons tertutup seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu, yang sudah melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan (senang-tidak senang, setuju-tidak setuju, baik-tidak baik, dan sebagainya) (Notoatmodjo, 2014).

Sikap merupakan keadaan mental dari kesiapan, yang diatur melalui pengalaman yang memberikan pengaruh dinamik atau terarah terhadap respon individu pada semua obyek dan situasi yang berkaitan dengannya. Jadi sikap dapat didefinisikan sebagai perasaan, pikiran, dan kecenderungan seseorang yang kurang lebih bersifat permanen mengenai aspek tertentu dalam lingkungannya. Melalui sikap kita dapat memahami proses kesadaran yang menentukan tindakan nyata yang mungkin dilakukan individu dalam kehidupan sosial (Widyatun., 2009).

Menurut Allport (1954) menjelaskan bahwa sikap itu mempunyai 3 komponen pokok yaitu :

- a. Kepercayaan atau keyakinan, ide dan konsep terhadap objek. Artinya bagaimana keyakinan dan pendapat atau pemikiran seseorang terhadap objek.

- b. Kehidupan emosional atau evaluasi orang terhadap objek. Artinya bagaimana penilaian (terkandung di dalamnya faktor emosi) orang tersebut terhadap objek.
- c. Kecenderungan untuk bertindak (*tend to behave*). Artinya sikap adalah merupakan komponen yang mendahului tindakan atau perilaku terbuka. Sikap adalah anjang-angang untuk bertindak atau berperilaku terbuka (tindakan).

2. Tingkatan Sikap

Menurut Notoatmodjo (2014) Sikap terdiri dari berbagai tingkatan yaitu:

1) Menerima (*receiving*)

Menerima diartikan bahwa orang atau subjek mau menerima stimulus yang diberikan (objek).

2) Menanggapi (*responding*)

Menanggapi diartikan memberikan jawaban atau tanggapan terhadap pertanyaan atau objek yang dihadapi.

3) Menghargai (*valuing*)

Menghargai juga diartikan seseorang memberikan nilai yang positif terhadap objek atau stimulus, bahkan mengajak atau mempengaruhi atau menganjurkan orang lain merespon.

4) Bertanggung jawab (*responsible*)

Sikap yang paling tinggi tingkatannya adalah tanggung jawab terhadap apa yang telah ia yakini.

3. Faktor yang Mempengaruhi Sikap

Menurut Azwar (2009) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi sikap, antara lain :

a. Pengalaman Pribadi

Agar dapat menjadi dasar pembentukan sikap, pengalaman pribadi haruslah meninggalkan kesan yang kuat. Oleh karena itu, sikap akan lebih mudah terbentuk apabila pengalaman pribadi tersebut terjadi dalam situasi yang melibatkan faktor emosional.

b. Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Pada dasarnya, individu cenderung untuk memiliki sikap yang konformis atau searah dengan sikap orang yang dianggap penting.

c. Pengaruh Kebudayaan

Tanpa disadari kebudayaan telah menanamkan garis pengaruh sikap kita terhadap berbagai masalah.

d. Media Massa

Dalam pemberitaan surat kabar, radio atau media komunikasi lainnya, berita yang seharusnya faktual disampaikan secara obyektif cenderung dipengaruhi oleh sikap penulisannya, akibatnya berpengaruh terhadap sikap konsumennya.

e. Faktor Emosional

Suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari oleh emosi yang berfungsi sebagai semacam penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego.

Sikap terhadap gizi merupakan kecenderungan seseorang untuk menyetujui atau tidak menyetujui terhadap suatu pernyataan (*statement*) yang diajukan. Sikap terhadap gizi sering kali terkait erat dengan pengetahuan gizi. Pengukuran sikap dapat dilakukan secara langsung atau tidak langsung. Pengukuran yang dilakukan secara langsung yaitu dengan mewawancarai atau memberi pertanyaan kepada responden mengenai pendapatnya terhadap suatu objek (Notoadmodjo, 2003).

C. Tinjauan Umum tentang Perilaku Gizi

1. Pengertian Perilaku

Psikologi memandang perilaku manusia (*human behavior*) sebagai reaksi yang bersifat sederhana maupun bersifat kompleks. Perilaku manusia adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia baik yang dapat diamati langsung maupun tidak langsung (Azwar S., 2009).

Perilaku dipengaruhi oleh pembelajaran yang merupakan perubahan dari pengetahuan, keahlian, kepercayaan dan sikap. Faktor lain juga yang mempengaruhi perilaku antara lain mediator. Mediator adalah faktor yang memfasilitasi atau membantu perubahan perilaku seseorang. Mediator dapat berupa motivasi, kecenderungan untuk berubah, perilaku orang lain yang dipengaruhi oleh pengalaman terdahulu serta keadaan sekitar berupa

usia, jenis kelamin, kepribadian, pendapatan ras, tempat tinggal dan komposisi keluarga/jumlah anak (Wawan A., 2010).

2. Faktor Terjadinya Perilaku

Notoatmodjo (2005) menganalisis bahwa kesehatan itu dipengaruhi oleh dua faktor pokok yaitu faktor perilaku dan non perilaku. Sedangkan perilaku itu sendiri khususnya perilaku kesehatan dipengaruhi atau ditentukan oleh tiga faktor yaitu :

a. Faktor Predisposisi (*Predisposing factor*)

Yaitu faktor-faktor yang mempermudah atau mempredisposisi terjadinya perilaku seseorang antara lain :

- Pengetahuan
- Sikap
- Kepercayaan
- Keyakinan
- Nilai-nilai
- Tradisi, dan sebagainya.

b. Faktor Pemungkin (*Enabling factor*)

Yaitu faktor yang memungkinkan atau memfasilitasi perilaku atau tindakan. Yang dimaksud faktor pemungkin adalah sarana dan prasarana atau fasilitas untuk terjadinya perilaku kesehatan, misalnya :

- Puskesmas
- Posyandu
- Rumah Sakit

- Tempat pembuangan air
- Tempat pembuangan sampah
- Tempat olahraga
- Makanan bergizi
- Uang
- Dan sebagainya.

c. Faktor Penguat (*Reinforcing factor*)

Yaitu faktor yang mendorong atau memperkuat terjadinya perilaku. Kadang-kadang, meskipun seseorang tahu dan mampu untuk berperilaku sehat, tetapi tidak melakukannya. Misalnya ada anjuran dari orangtua, guru, toga, sahabat, dan lain-lain.

Menurut (Sunaryo, 2004) dalam berperilaku seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain :

- a. Faktor genetik atau *endogen*, merupakan konsepsi dasar atau modal untuk kelanjutan perkembangan perilaku. Faktor genetik berasal dari dalam diri individu, antara lain :
- 1) Jenis ras, setiap ras mempunyai pengaruh terhadap perilaku yang spesifik, saling berbeda satu sama yang lainnya.
 - 2) Jenis kelamin, perilaku pria atas dasar pertimbangan rasional atau akal sedangkan pada wanita atas dasar emosional.
 - 3) Sifat fisik, perilaku individu akan berbeda-beda sesuai dengan sifat fisiknya.

- 4) Sifat kepribadian, merupakan manifestasi dari kepribadian yang dimiliki sebagai perpaduan dari faktor genetik dengan lingkungan.
 - 5) Bakat bawaan, merupakan interaksi antara faktor genetik dengan lingkungan serta tergantung adanya kesempatan untuk pengembangan.
 - 6) Intelegensi, merupakan kemampuan untuk berpikir dalam mempengaruhi perilaku.
- b. Faktor dari luar individu atau faktor eksogen, faktor ini juga berpengaruh dalam terbentuknya perilaku individu, antara lain :
- a. Faktor lingkungan, merupakan lahan untuk perkembangan perilaku.
 - b. Pendidikan, proses dan kegiatan pendidikan pada dasarnya melibatkan perilaku individu maupun kelompok.
 - c. Agama, merupakan keyakinan hidup yang masuk ke dalam konstruksi kepribadian seseorang yang berpengaruh dalam perilaku individu.
 - d. Sosial ekonomi, salah satu yang berpengaruh terhadap perilaku adalah lingkungan sosial ekonomi yang merupakan sarana untuk terpenuhinya fasilitas.
 - e. Kebudayaan, hasil dari kebudayaan yaitu kesenian, adat istiadat atau peradaban manusia mempunyai peranan pada terbentuknya perilaku.

3. Klasifikasi Perilaku Kesehatan

Dikutip oleh Notoatmodjo (2010), terdapat 3 klasifikasi perilaku kesehatan menurut Becker (1979), yaitu :

- a. Perilaku Sehat

Perilaku sehat adalah perilaku yang dilakukan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan, seperti pola makan yang seimbang, olahraga yang teratur dan sesuai, tidak merokok dan minum, istirahat yang cukup, serta pengendalian atau pengelolaan stres.

b. Perilaku Sakit

Perilaku sakit mengacu pada perilaku seseorang yang terkena suatu masalah kesehatan terhadap dirinya sendiri atau anggota keluarganya untuk mencari pengobatan atau mengatasi masalah kesehatan yang dihadapi.

c. Perilaku Peran Orang sakit

Perilaku peran orang sakit adalah perilaku dalam memperoleh kesembuhan, memahami atau mengetahui fasilitas medis yang tepat untuk penyembuhan, dan tidak melakukan perilaku yang tidak mendukung proses penyembuhan.

4. Pengukuran Perilaku

Perilaku dapat diukur, baik secara langsung maupun tidak langsung. Observasi merupakan bentuk dari pengukuran langsung terhadap perilaku, sedangkan metode tidak langsung dilakukan dengan meminta responden untuk mengingat kembali kegiatan yang dilakukan dan menjawab pertanyaan tentang hal-hal yang berkaitan dengan objek tertentu (Noatmodjo, 2010).

D. Tinjauan Umum tentang Gizi Seimbang

1. Defenisi Gizi Seimbang

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari–hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal (Kementrian Kesehatan RI, 2014).

Jenis dan sumber zat gizi (Kartasapoetra G, 2012) :

a. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan komponen nutrisi yang mudah diserap oleh tubuh dan lebih cepat diubah menjadi energi, sehingga asupan karbohidrat lebih tinggi dibanding dengan asupan protein dan lemak yang mana karbohidrat dibutuhkan sebanyak 45-65% dari jumlah kalori yang diperlukan tubuh (Whitney E., 2011).

Karbohidrat banyak didapatkan dari berbagai makanan yang dikonsumsi, terutama pada bahan pangan yang mengandung zat tepung dan gula. Berikut ini adalah contoh makanan sumber karbohidrat yang biasa dikonsumsi baik sebagai makanan pokok atau makanan kecil serta jumlah kalori per gramnya dapat dilihat pada tabel 2.2:

Tabel 2.2 Angka Karbohidrat dalam Bahan Makanan

Jenis Makanan	Kal/gr
Jagung	4.03
Gandum	4.12
Beras setengah giling	4.16
Beras pecah kulit	4.12
Beras Giling	4.16
Sereal lainnya	4.12
Kacang muda (belum kupas)	4.07
Jamur	1.24
Kentang	4.03
Sayur mayor	3.57
Tomat	3.60
Kacang kedelai dan hasilnya	1.68
Telur	3.68
Susu dan hasilnya	3.87
Mentega	3.87
Margarin	3.87
Gula pasir sirop	3.87
Madu	3.68
Coklat	1.33
Cuka	2.45

Sumber: Ilmu Gizi Korelasi Gizi, Kesehatan dan Produktivitas Kerja

Memakan berbagai macam makanan yang mengandung karbohidrat hendaknya mencukupi kebutuhan sehari-hari, sebab:

- 1) Karbohidrat yang mencukupi kebutuhan tubuh akan menjamin terlaksananya kegiatan sehari-hari dengan baik.
- 2) Kelebihan karbohidrat yang dibutuhkan tubuh akan disimpan sebagai glikogen dalam hati dan otot yang sewaktu-waktu akan diperlukan apabila aktivitas fisik yang dilakukan lebih berat.
- 3) Jika kelebihan karbohidrat terus-menerus meningkat setiap harinya maka akan terjadi pembentukan lemak dari karbohidrat yang disimpan di jaringan adiposa.

b) Protein

Protein merupakan bahan pembentuk energi selain karbohidrat dan lemak yang diperoleh dari berbagai makanan nabati dan hewani. Menurut pakar kimia Belanda, *Mulder*, bahan penyusun tubuh yang mengandung nitrogen dengan unit dasarnya asam amino (karena itulah asam amino dikelompokkan sebagai satuan pembangun protein). Kebutuhan protein sebanyak 10-35% dari asupan makanan sehari-hari. Dalam jumlah kalori yang dibutuhkan oleh tubuh sebanyak 2000 kalori, protein yang diperlukan sebanyak 200-700 kalori (Whitney E., 2011).

Sebagai patokan untuk menentukan nilai energi yang diberikan oleh protein dalam tubuh manusia dapat diperhatikan “angka-angka protein” tiap-tiap bahan makanan dalam daftar pada tabel 2.3:

Tabel 2.3 Angka Protein dalam Bahan Makanan

Jenis Makanan	Kal/gr
Jagung	2.73
Gandum	4.05
Beras setengah giling	3.73
Beras pecah kulit	3.41
Beras Giling	3.82
Sereal (padi-padian) lainnya	3.87
Kacang muda (belum kupas)	3.47
Jamur	2.43
Kentang	2.74
Sayur mayor	3.44
Tomat	3.36
Kacang kedelai dan hasilnya	3.47
Legum: biji-bijian	3.47
Daging, ikan	4.27
Telur	4.36
Susu dan hasilnya	4.27
Mentega	4.27
Margarin	4.27
Madu	3.36
Coklat	1.83

Sumber : Ilmu Gizi Korelasi Gizi, Kesehatan, dan Produktivitas Kerja

Tersedianya protein dalam tubuh, mencukupi atau tidaknya bagi keperluan-keperluan yang harus dipenuhinya sangat tergantung dari komposisi bahan makanan yang dikonsumsi. Secara garis besar fungsi protein dalam tubuh adalah (Istiany A., 2013) :

- 1) Sebagai zat pembangun bagi pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh.
- 2) Sebagai pengatur kelangsungan proses di dalam tubuh.
- 3) Sebagai pemberi tenaga dalam keadaan energi kurang tercukupi oleh karbohidrat dan lemak.

c) Lemak

Lemak sebagai bahan atau sumber pembentuk energi di dalam tubuh yang menghasilkan bobot energi yang lebih besar dibanding karbohidrat dan protein. Tiap gram lemak menghasilkan 9 kalori sedangkan 1 gram karbohidrat hanya menghasilkan 4 kalori dan protein menghasilkan 5 kalori. Kebutuhan lemak bagi tubuh sebesar 20-35% dari jumlah kalori yang diperlukan oleh tubuh (Whitney E., 2011).

Zat lemak di dalam tubuh terbentuk dari berbagai bahan makanan yang biasa dikonsumsi tiap harinya, untuk menentukan angka energi dari tiap bahan makanan yang dikonsumsi tadi dapat diperoleh dengan menggunakan faktor-faktor sebagai berikut (lihat tabel 2.4):

Tabel 2. 4 Angka Lemak dalam Bahan Makanan

Jenis Makanan	Kal/gr
Jagung	8.37
Gandum	8.37
Beras setengah giling	8.37
Beras pecah kulit	8.37
Beras Giling	8.37
Sereal (padi-padian) lainnya	8.37
Kacang muda (belum kupas)	8.37
Jamur	8.37
Kentang	8.37
Sayur mayor	8.37
Tomat	8.37
Kacang kedelai dan hasilnya	8.37
Daging, ikan	9.02
Telur	9.02
Susu dan hasilnya	8.79
Mentega	8.79
Margarin, minyak dan lemak nabati	8.84
Coklat	8.37

Sumber : Ilmu Gizi Korelasi Gizi, Kesehatan, dan Produktivitas Kerja

Tersedianya lemak di dalam tubuh memiliki banyak manfaat yang baik bagi tubuh, yang dapat diketahui dari fungsi-fungsi lemak sebagai berikut:

a) Fungsi Utama

- 1) Sebagai penghasil energi, tiap gram lemak menghasilkan 9 kalori yang berlebihan dalam tubuh yang disimpan dalam jaringan adipose sebagai energi potensial.
- 2) Sebagai pembangun susunan tubuh, pelindung kehilangan panas tubuh dan pengatur temperatur tubuh.
- 3) Sebagai penghemat protein, sebelum protein digunakan sebagai energi, karbohidrat dan lemak terlebih dahulu yang akan digunakan sebagai energi.

- 4) Sebagai penghasil asam lemak esensial.
- 5) Sebagai pelarut vitamin tertentu, seperti vitamin A, D, E, K sehingga dapat dipergunakan tubuh.

b) Fungsi Lainnya

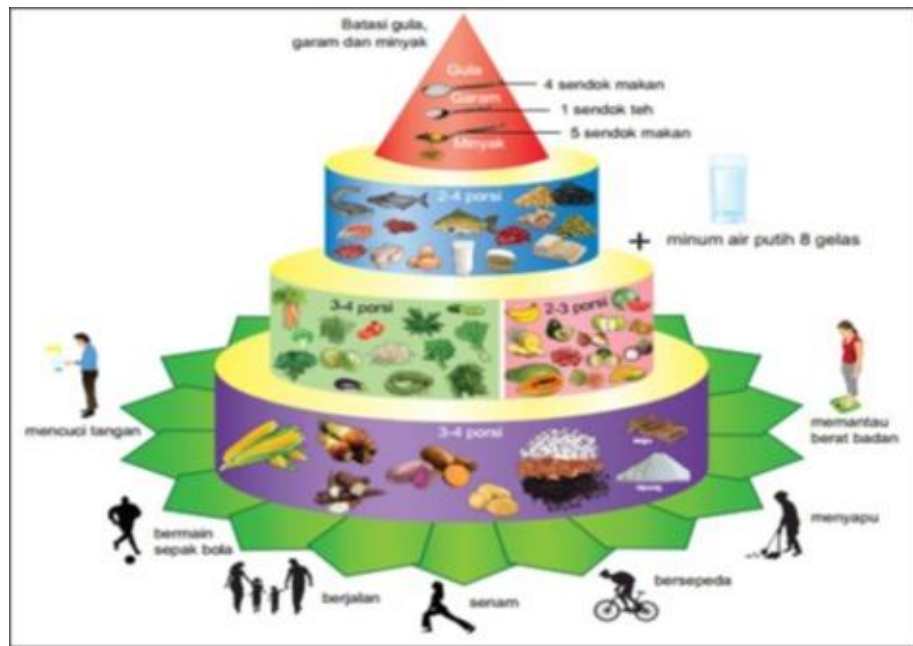
- 1) Sebagai pelumas di antara persendian dan membantu pengeluaran sisa-sisa makanan dari dalam tubuh.
- 2) Sebagai penangguh perasaan lapar, karna lemak lebih lama dicerna, selain itu lemak juga memberi cita rasa lebih tahan dan lebih memuaskan pada makanan yang dikonsumsi.

2. Perilaku Gizi Seimbang

Perilaku gizi seimbang merupakan pola konsumsi pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi yang sesuai antara jenis dan jumlah gizi dengan kebutuhan tubuh, serta memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Istiany A., 2013).

3. Prinsip Gizi Seimbang

Prinsip gizi seimbang terdiri dari empat pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang digunakan dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur. Dalam buku pedoman gizi seimbang, empat pilar tersebut digambarkan dalam tumpeng gizi seimbang (Kementrian Kesehatan RI, 2014) yang dapat dilihat pada gambar 2.1:



Gambar 2.1 Tumpeng Gizi Seimbang

Sumber : Pedoman Gizi Seimbang 2014

Empat pilar tersebut adalah :

1) Mengonsumsi makanan beragam

Tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk pertumbuhan dan mempertahankan kesehatan, kecuali Air Susu Ibu (ASI) untuk bayi usia 0-6 bulan yang merupakan makanan tunggal yang sempurna. Contohnya: nasi merupakan sumber utama kalori, tetapi miskin vitamin dan mineral; sayur dan buah-buahan kaya akan vitamin, mineral dan serat, tetapi miskin protein dan kalori; ikan kaya akan protein tetapi sedikit kalori.

Mengonsumsi makanan beragam tidak hanya keanekaragaman jenis pangan saja tetapi juga termasuk proporsi makanan yang seimbang,

dengan jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur sesuai dengan anjuran pola makan yang telah dirumuskan.

2) Membiasakan perilaku hidup bersih

Perilaku hidup bersih sangat erat hubungannya dengan perilaku gizi seimbang. Karena dengan membiasakan perilaku hidup bersih seseorang akan terhindar dari risiko terkena penyakit infeksi yang dapat menyebabkan penurunan nafsu makan dan kehilangan zat gizi serta cairan tubuh.

Contoh:

- a) Selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan dan memberi makan;
- b) Menutup makanan yang disajikan agar tidak dihindangi lalat dan binatang lainnya serta debu yang membawa kuman penyakit;
- c) Selalu menutup mulut dan hidung bila bersin;
- d) Selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan.

3) Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik memerlukan energi juga dapat memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi. Sehingga, aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dan masuk ke dalam tubuh.

4) Mempertahankan dan memantau Berat Badan (BB) normal

Salah satu indikator keseimbangan zat gizi di dalam tubuh bagi orang dewasa adalah tercapainya berat badan yang normal sesuai dengan tinggi

badan. Indikator tersebut dikenal dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). Oleh karena itu, pemantauan BB normal menjadi bagian dari pola hidup dengan Gizi Seimbang, sehingga dapat mencegah terjadinya penyimpangan BB dari BB normal. Berat badan normal pada dewasa jika IMT 18,5-25,0.

E. Tinjauan Umum tentang Mahasiswa

1. Defenisi Mahasiswa

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji & Damar A, 2012).

Mahasiswa juga dapat didefenisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi (Siswoyo, 2007).

Seseorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi

perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini adalah pemantapan pendirian hidup (Yusuf & Syamsu, 2012).

2. Karakteristik Perkembangan Mahasiswa

Seperti halnya transisi dari sekolah dasar menuju sekolah menengah pertama yang melibatkan perubahan dan kemungkinan stres, begitu pula masa transisi dari sekolah menengah atas menuju universitas. Dalam banyak hal, terdapat perubahan yang sama dalam dua transisi itu. Transisi ini melibatkan gerakan menuju satu struktur sekolah yang lebih besar dan bersifat pribadi, seperti interaksi dengan kelompok sebaya dari daerah yang lebih beragam dan peningkatan perhatian pada prestasi dan penilaiannya (Santrock J, 2002).

Perguruan tinggi dapat menandai masa penemuan intelektual dan pertumbuhan kepribadian. Mahasiswa berubah saat merespon terhadap kurikulum yang menawarkan wawasan dan cara berpikir baru seperti terhadap mahasiswa lain yang berbeda dalam soal pandangan dan nilai, terhadap kultur mahasiswa yang berbeda dengan kultur pada umumnya, dan terhadap anggota fakultas yang memberikan model baru. Pilihan perguruan tinggi dapat mewakili pengejaran terhadap hasrat yang menggebu atau awal dari karir masa depan (Papalia et al., 2008).

F. Tinjauan Umum tentang COVID-19

1. Pengertian COVID-19

Coronavirus adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia biasanya menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan, mulai flu biasa hingga penyakit yang serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan Sindrom Pernapasan Akut Berat/ *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Penyakit ini menyebar ke orang-orang melalui tetesan pernapasan dari batuk dan bersin. Virus ini dapat tetap bertahan hingga tiga hari dengan plastik dan *stainless steel* SARS CoV-2 dapat bertahan hingga tiga hari atau dalam aerosol selama tiga jam. Virus ini juga telah ditemukan di feses, tetapi hingga Maret 2020 tidak diketahui apakah penularan melalui feses mungkin, dan risikonya diperkirakan rendah (Doremalen, 2020).

2. Karakteristik COVID-19

Menurut Safrizal dkk (2020) karakteristik epidemiologi meliputi :

a. Orang dalam Pemantauan

Seseorang yang mengalami gejala demam ($\geq 38^{\circ}\text{C}$) atau memiliki riwayat demam atau ISPA tanpa pneumonia. Selain itu seseorang yang memiliki riwayat perjalanan ke negara yang terjangkit pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala juga dikategorikan sebagai dalam pemantauan.

b. Pasien dalam Pengawasan

- a) Seseorang yang memiliki riwayat perjalanan ke negara yang terjangkit pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala-gejala COVID-19 dan seseorang yang mengalami gejala-gejala, antara lain: demam ($>38^{\circ}\text{C}$); batuk, pilek, dan radang tenggorokan, pneumonia ringan hingga berat berdasarkan gejala klinis dan/atau gambaran radiologis; serta pasien dengan gangguan sistem kekebalan tubuh (*immunocompromised*) karena gejala dan tanda menjadi tidak jelas.
- b) Seseorang dengan demam $>38^{\circ}\text{C}$ atau ada riwayat demam atau ISPA ringan sampai berat dan pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala, memiliki salah satu dari paparan berikut: Riwayat kontak dengan kasus konfirmasi COVID-19, bekerja atau mengunjungi fasilitas kesehatan yang berhubungan dengan pasien konfirmasi COVID-19, memiliki riwayat perjalanan ke wilayah endemik, memiliki sejarah kontak dengan orang yang memiliki riwayat perjalanan pada 14 hari terakhir ke wilayah endemik.

3. Mekanisme Penularan

COVID-19 paling utama ditransmisikan oleh tetesan aerosol penderita dan melalui kontak langsung. Aerosol kemungkinan ditransmisikan ketika orang memiliki kontak langsung dengan

penderita dalam jangka waktu yang terlalu lama. Konsentrasi aerosol di ruang yang relatif tertutup akan semakin tinggi sehingga penularan akan semakin mudah (Safrizal dkk, 2020).

4. Pencegahan Penularan COVID-19

Menurut Kemenkes RI (2020) pencegahan penularan COVID-19 meliputi :

- a. Dengan sering mencuci tangan sekitar 89% penyebaran penyakit bersumber dari tangan. Mencuci tangan sampai bersih menggunakan sabun dan air mengalir efektif membunuh kuman, bakteri dan virus termasuk virus corona. Menjaga kebersihan tangan sangat penting dan membuat kita memiliki risiko rendah terjangkit berbagai penyakit

- b. Hindari Menyentuh Area Wajah

Virus Corona dapat menyerang tubuh melalui area segitiga wajah, seperti mata, mulut, dan hidung. Area segitiga wajah rentan tersentuh oleh tangan, sadar atau tanpa disadari. Sangat penting menjaga kebersihan tangan sebelum dan sesudah bersentuhan dengan benda atau bersalaman dengan orang lain.

- c. Hindari Berjabat Tangan dan Berpelukan

Menghindari kontak kulit seperti berjabat tangan mampu mencegah penyebaran virus Corona. Untuk saat ini menghindari kontak adalah cara terbaik. Tangan dan wajah bisa menjadi media penyebaran virus Corona.

d. Jangan Berbagi Barang Pribadi

Virus Corona mampu bertahan di permukaan hingga tiga hari. Penting untuk tidak berbagi peralatan makan, sedotan, handphone, dan sisir. Gunakan peralatan sendiri demi kesehatan dan mencegah terinfeksi virus Corona.

e. Etika ketika Bersin dan Batuk

Satu di antara penyebaran virus Corona bisa melalui udara. Ketika bersin dan batuk, tutup mulut dan hidung agar orang yang ada di sekitar tidak terpapar percikan kelenjar liur. Lebih baik gunakan tisu ketika menutup mulut dan hidung ketika bersin atau batuk. Cuci tangan hingga bersih menggunakan sabun agar tidak ada kuman, bakteri, dan virus yang tertinggal di tangan.

f. Bersihkan Perabotan di Rumah

Tidak hanya menjaga kebersihan tubuh, kebersihan lingkungan tempat tinggal juga penting. Gunakan disinfektan untuk membersihkan perabotan yang ada di rumah. Bersihkan permukaan perabotan rumah yang rentan tersentuh, seperti gagang pintu, meja, furnitur, laptop, handphone, apa pun, secara teratur. Bisa membuat cairan disinfektan buatan sendiri di rumah menggunakan cairan pemutih dan air. Bersihkan perabotan rumah cukup dua kali sehari.

g. Jaga Jarak Sosial

Satu di antara pencegahan penyebaran virus Corona yang efektif adalah jaga jarak sosial. Pemerintah telah melakukan kampanye

jaga jarak fisik atau *physical distancing*. Dengan menerapkan *physical distancing* ketika beraktivitas di luar ruangan atau tempat umum, sudah melakukan satu langkah mencegah terinfeksi virus Corona. Jaga jarak dengan orang lain sekitar satu meter. Jaga jarak fisik tidak hanya berlaku di tempat umum, di rumah pun juga bisa diterapkan.

h. Hindari Berkumpul dalam Jumlah Banyak

Pemerintah Indonesia bekerja sama dengan Kepolisian Republik Indonesia telah membuat peraturan untuk tidak melakukan aktivitas keramaian selama pandemi virus Corona. Tidak hanya tempat umum, seperti tempat makan, gedung olah raga, tetapi tempat ibadah saat ini harus mengalami dampak tersebut. Tindakan tersebut adalah upaya untuk mencegah penyebaran virus Corona. Virus Corona dapat ditularkan melalui makanan, peralatan, hingga udara. Untuk saat ini, dianjurkan lebih baik melakukan aktivitas di rumah agar pandemic virus Corona cepat berlalu.

i. Mencuci Bahan Makanan

Selain mencuci tangan, mencuci bahan makanan juga penting dilakukan. Rendam bahan makanan, seperti buah-buah dan sayur-sayuran menggunakan larutan hidrogen peroksida atau cuka putih yang aman untuk makanan. Simpan di kulkas atau lemari es agar bahan makanan tetap segar ketika ingin dikonsumsi. Selain untuk

membersihkan, larutan yang digunakan sebagai mencuci memiliki sifat antibakteri yang mampu mengatasi bakteri yang ada di bahan makanan.

G. TABEL SINTESA PENELITIAN

Tabel 2.5 Sintesa Penelitian

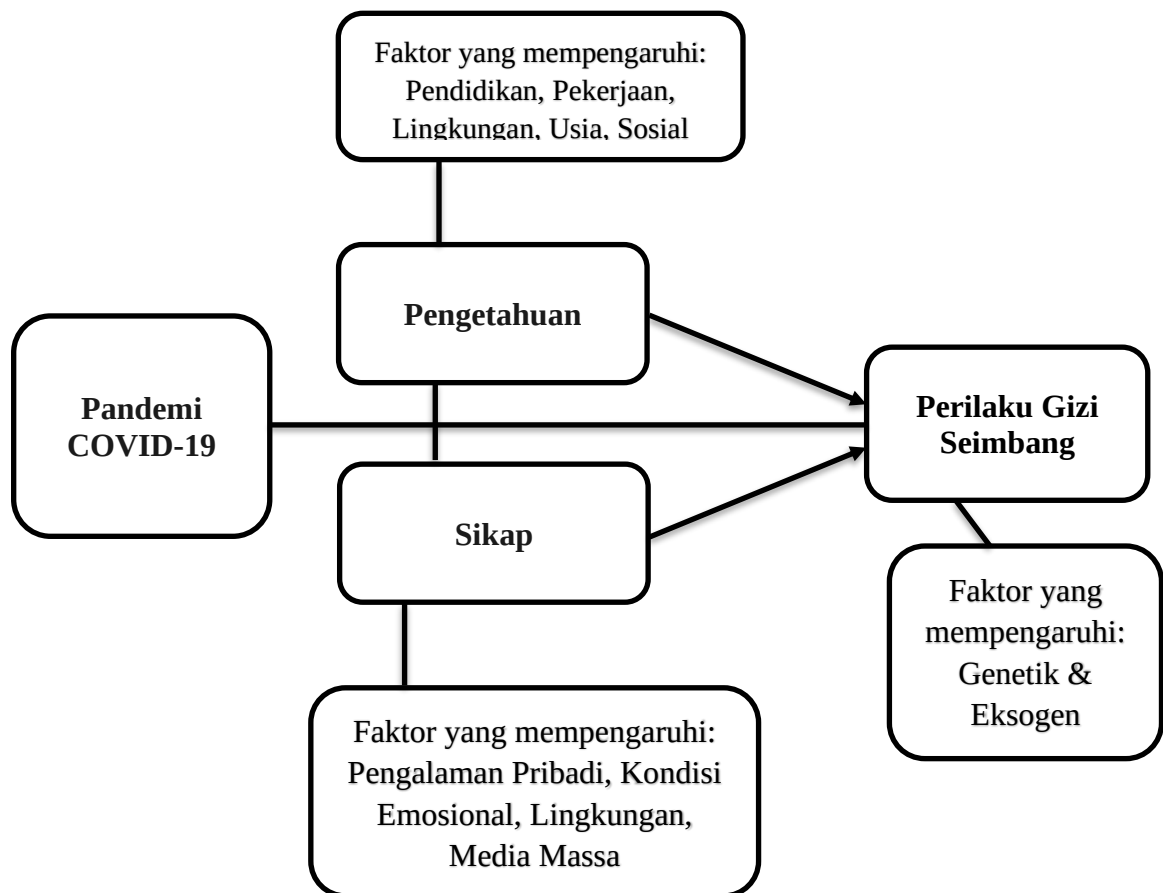
No.	Peneliti (Tahun)	Judul dan Nama Jurnal	Desain Penelitian	Sampel	Temuan
1.	Istiningtyas (2010)	Hubungan antara pengetahuan dan sikap tentang gaya hidup sehat mahasiswa di PSIK Undip Semarang <i>Jurnal KesMaDaSKa</i>	<i>Cross Sectional</i>	Seluruh mahasiswa regular PSIK Undip Semarang yang berjumlah 317 mahasiswa.	Ada hubungan antara pengetahuan dan sikap terhadap gaya hidup sehat dengan perilaku gaya hidup sehat pada mahasiswa.
2.	Maharibe (2014)	Hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan praktik gizi seimbang mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam	<i>Cross Sectional</i>	Seluruh mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Sam Ratulangi	Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan praktik gizi seimbang Mahasiswa Program studi Pendidikan dokter angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi

		Ratulangi			
3.	Ranti <i>et al.</i> (2021)	Pengaruh pengetahuan dan sikap remaja terhadap penerapan gizi seimbang selama masa <i>new normal</i> COVID-19 di MA Alliritengae Maros PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat	<i>Ex Post Facto</i>	Sebanyak 65 siswa dari populasi sebanyak 183 siswa di MA Alliritengae Maros	Terdapat pengaruh pengetahuan gizi terhadap penerapan gizi seimbang pada siswa MA Alliritengae Maros
4.	Suryani dkk (2010)	Hubungan perilaku gizi seimbang dengan status gizi pada mahasiswa angkatan 2010 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin	<i>Cross Sectional</i>	Seluruh mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat angkatan 2010 sebanyak 286 sampel.	Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi.
5.	Tepriandy (2021)	Hubungan pengetahuan dan sikap	<i>Cross Sectional</i>	Sebanyak 354 siswa MAN Medan	Ada hubungan antara pengetahuan dengan status gizi

		dengan status gizi siswa MAN Medan pada masa pandemi COVID-19			siswa MAN Medan namun tidak ada hubungan sikap dengan status gizi siswa MAN Medan pada masa pandemi COVID-19.
--	--	---	--	--	---

H. KERANGKA TEORI

Berdasarkan dari tinjauan pustaka, maka peneliti membuat kerangka teori sebagai berikut:



Sumber : Wawan 2010, Azwar 2009, Sunaryo 2004.

Gambar 2.2 Kerangka Teori