

Hubungan pengetahuan dan sikap dengan status gizi siswa MAN Medan pada masa pandemi COVID-19

The relationship between knowledge and attitudes with nutritional status of MAN Medan students during the COVID-19 pandemic

Septo Tepriandy^{1*}, R. Kintoko Rochadi²

¹ Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara, Medan, Indonesia

² Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia

^{1*}stsimamora@gmail.com, ²kintokorochadi@gmail.com

Abstrak

Coronavirus Disease (COVID-19) merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2 yang masuk di Indonesia pada akhir tahun 2019. Pemerintah mengambil kebijakan untuk memutus rantai penularan COVID-19 ini yaitu melakukan pembatasan sosial, salah satunya dengan menghentikan kegiatan sekolah. Pemerintah juga mengimbau untuk menjaga pola hidup sehat, salah satunya dengan memerhatikan gizi seimbang agar status gizi menjadi baik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pengetahuan dan sikap dengan status gizi siswa MAN Medan pada masa pandemi COVID-19. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*, yang dilaksanakan di MAN 2 dan MAN 1 Medan. Sampel diambil dengan menggunakan *simple random sampling* yaitu pengambilan 60 orang siswa MAN 2 dan MAN 1 Medan. Data yang diperoleh dalam penelitian ini dianalisis secara univariat dan analisis bivariat dengan uji *Chi Square* kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara pengetahuan dengan status gizi remaja di MAN 1 dan MAN 2 Kota Medan ($p < 0,05$), dan tidak terdapat hubungan antara sikap dengan status gizi remaja di MAN 1 dan MAN 2 Kota Medan ($p > 0,05$). Kesimpulan penelitian ini adalah ada hubungan antara pengetahuan dengan status gizi siswa MAN 2 dan MAN 1 Medan pada masa pandemi COVID-19, namun tidak ada hubungan sikap dengan status gizi siswa.

Kata kunci: COVID-19, status gizi, pengetahuan, sikap

Abstract

Coronavirus Disease (COVID-19) is an infectious disease caused by the SARS-CoV-2 virus which entered Indonesia at the end of 2019. In order to break the chain of transmission of COVID-19, the Government adopted a policy of implementing social restrictions, one of which was by stopping school activities. The government also urges to maintain a healthy lifestyle, one of which is by paying attention to balanced nutrition so that the nutritional status is good. This study aims to analyze the correlation between knowledge and attitudes with the nutritional status of Medan MAN students during the COVID-19 pandemic. The research method used analytic survey design by cross-sectional approach. The research was conducted in MAN 2 and MAN 1 Medan, data was analyzed by using *Chi Square* test with significance value $\alpha = 0.05$. The result showed that there was significant relationship between knowledge and nutritional status at students in MAN 1 and MAN 2 Medan ($p < 0.05$) and there was not significant relationship between attitude and nutritional status at students in MAN 1 and MAN 2 ($p > 0.05$). The conclusion of this study is that there is a relationship between knowledge and nutritional status of students in MAN 2 and MAN 1 Medan during the COVID-19 pandemic, but there is no relationship between attitude and nutritional status of students.

Keywords: COVID-19, nutritional status, knowledge, attitude

Pendahuluan

Coronavirus Disease (COVID-19) adalah penyakit yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2 yang ditemukan pada manusia yang berasal dari Wuhan, China pada tahun 2019. Penyakit ini merupakan salah satu penyakit pernapasan akut yang dapat menular melalui droplet, udara, dan juga permukaan yang telah terkontaminasi virus

COVID-19. Pemerintah mengambil kebijakan untuk memutus rantai penularan COVID-19 ini berupa Gerakan 3M, yaitu menjaga jarak, menggunakan masker dan mencuci tangan. Perilaku hidup sehat perlu ditingkatkan dalam mencegah penularan COVID-19 yaitu berolahraga, tidak merokok dan mengonsumsi makanan sehat dan bergizi (Atmadja, 2020). Gizi yang tidak maksimal berhubungan dengan kesehatan

yang buruk, serta meningkatkan risiko terinfeksi penyakit. Oleh karena itu diperlukan untuk selalu menjaga pola hidup dengan gizi seimbang.

Salah satu manfaat gizi seimbang adalah meningkatkan sistem imun atau kekebalan tubuh. Sistem imun merupakan keadaan tubuh dalam menolak kuman penyakit yang masuk dengan cara pencegahan masuknya mikroorganisme patogen ke dalam tubuh. Gizi seseorang yang tercukupi ditandai dengan status gizi yang baik, sehingga seseorang dapat menghindari infeksi virus. Status gizi yang baik ditandai dengan keseimbangan antara asupan dan kebutuhan gizi untuk tubuhnya (Thamaria, 2017).

Hasil Riskesdas Provinsi Sumatera Utara tahun 2018 menunjukkan bahwa remaja usia 13-15 tahun mengalami gemuk sebesar 12,89% dan obesitas sebesar 4,80%. Remaja usia 16-18 tahun yang mengalami gemuk 10,91% dan obesitas sebanyak 4,01%.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada siswa menunjukkan bahwa perilaku seluruh siswa berubah mulai dari aktivitas fisik yang berkurang hingga kebiasaan makan yang berubah dari sisi frekuensi dan jenis makanan. Hal tersebut dikarenakan para siswa berada di rumah saja sehingga mengakibatkan berat badan mereka naik. Para siswa juga sering mengakses aplikasi ojek *online* hingga media sosial untuk bertukar informasi dengan teman hingga memesan makanan dan minuman yang sedang populer.

Selain itu, hasil studi pendahuluan juga menunjukkan 32% siswa dengan status gizi normal, 30% siswa kekurangan gizi (*underweight*) dan 38% siswa kelebihan gizi (*overweight*). Pengetahuan siswa akan gizi seimbang masih rendah yaitu 82% siswa tidak mengetahui tentang gizi seimbang dalam masa pandemi COVID-19 dan 18% siswa mengetahui tentang gizi seimbang dalam masa pandemi COVID-19. Penelitian Dewi (2020) menyatakan hampir setengah responden jarang mengonsumsi makanan bergizi, jarang mengonsumsi sayuran dan buah, dan jarang mengonsumsi vitamin selama pandemi COVID (Dewi, 2020).

Selain mengambil kebijakan pola hidup sehat dalam mencegah penularan COVID-19, pemerintah pusat melalui Peraturan Menteri Kesehatan No. 9 Tahun 2020 tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang mewajibkan menghentikan kegiatan persekolahan dan

menggantikannya dengan kegiatan belajar melalui daring di rumah. Pembelajaran secara daring dilakukan menggunakan media sosial dengan media gawai.

Hasil studi pendahuluan menunjukkan 6% siswa menggunakan gawai untuk bermain, sebanyak 24% menggunakan gawai untuk mencari informasi di *Google* dan sebanyak 70% siswa menggunakan gawai untuk membuka media sosial. Jenis gawai yang digunakan adalah gawai layar sentuh yang dapat dihubungkan dengan internet. Hasil survei pun menunjukkan bahwa 70% siswa menggunakan gawai selama lebih dari tiga jam per hari. Siswa juga biasa mengakses informasi kesehatan dengan media sosial.

Pengetahuan dan sikap gizi remaja pada masa pandemi COVID-19 sangat diperlukan untuk membentuk sistem imun dalam tubuh remaja agar mencapai status gizi yang baik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang dengan status gizi siswa MAN Medan.

Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan survei penjelasan yang bertujuan untuk menjelaskan hubungan antara variabel pengetahuan dan sikap dengan status gizi siswa MAN Medan pada masa pandemi COVID-19. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional*, yaitu pengumpulan data dilakukan sesuai dengan keadaan saat penelitian berlangsung atau pengumpulan data dilakukan sekali. Penelitian dilaksanakan di MAN 2 dan MAN 1 Medan. Lokasi penelitian tersebut merupakan sekolah berjenjang Madrasah Aliyah favorit di Kota Medan dengan akreditasi A, memiliki jumlah siswa terbanyak yaitu 2458 orang pada MAN 2, dan 2107 orang pada MAN 1 Medan, memiliki fasilitas sekolah yang memadai, berada di salah satu kecamatan yang memiliki jumlah sekolah terbanyak di Kota Medan dan sama-sama belum pernah diberikan informasi mengenai gizi seimbang oleh petugas kesehatan. Selain itu MAN 2 dan MAN 1 Medan memiliki karakteristik siswa yang sama, sistem pengajaran *fullday school*, memiliki kantin di sekolah, dan sudah terdatanya status gizi siswa.

Sampel diambil dengan metode *simple random sampling* yaitu pengambilan sampel secara acak dari suatu populasi tanpa mempertimbangkan tingkatan dalam populasi

tersebut (Sugiyono, 2017).

Metode pengukuran variabel pengetahuan diukur dengan menggunakan kuesioner tertutup yang berisi 25 pertanyaan terkait dengan pengetahuan dan sikap gizi seimbang remaja dalam masa pandemi COVID-19. Variabel sikap diukur dengan 15 pertanyaan dalam kuesioner menggunakan skala *Likert* yaitu pertanyaan dengan 4 pilihan jawaban yang terdiri atas sangat setuju, setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju. Kuesioner berisi 15 pernyataan terdiri atas 8 pernyataan positif dan 7 pernyataan negatif. Pengujian dilakukan untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap dengan status gizi siswa MAN pada masa pandemi COVID-19 di MAN Kota Medan.

Analisis data merupakan tahap penyederhanaan bentuk sehingga mudah untuk dimengerti. Analisis data univariat secara deskriptif dilakukan dengan melihat data yang telah terkumpul dan ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi yang kemudian melakukan pembahasan hasil penelitian dengan menggunakan studi kepustakaan sehingga mencapai suatu kesimpulan. Analisis bivariat menggunakan uji *Chi Square* dengan $\alpha = 0,05$.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan jenis kelamin remaja di MAN 1 dan 2 Medan laki-laki ada tujuh orang (11,7%) dan perempuan 53 orang (88,3%). Umur remaja pada penelitian ini mayoritas berumur 16 tahun (58,3%), 15 tahun (28,3%), 17 tahun (28,3%) dan 18 tahun (1,7%).

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Remaja

Karakteristik Responden	MAN 1 dan 2	
	N	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	7	11,7
Perempuan	53	88,3
Umur		
15 tahun	17	28,3
16 tahun	35	58,3
17 tahun	7	11,7
18 tahun	1	1,7
Tingkat Kelas		
X	8	13,3
XI	33	55,0
XII	19	31,7
Bidang		
IPA	50	83,3
IPS	10	16,7

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa tingkat kelas remaja mayoritas berada pada Kelas 2 SMA (Kelas XI) sebanyak 33 orang (55,0%), Kelas X sebanyak 8 orang (13,3%) dan Kelas XII (31,7). Bidang pendidikan remaja mayoritas pada bidang IPA sebanyak 50 orang (83,3%) dan bidang IPS sebanyak 10 orang (16,7%).

Hasil analisis bivariat dimaksudkan untuk mengetahui hubungan masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen. Analisis ini dilakukan dengan uji statistik *Chi-square*, dengan taraf kemaknaan 95% atau signifikan jika $p < 0,05$.

Berdasarkan hasil tabulasi silang pengetahuan dengan status gizi remaja, maka diketahui bahwa pengetahuan yang kurang baik memiliki status gizi yang kurang sebanyak 14 orang (38,9%) dan pengetahuan yang baik memiliki status gizi remaja yang baik juga sebanyak 14 orang (58,3%). Hasil uji *Chi-square* meperoleh nilai $p = 0,007$, yang berarti ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan status gizi remaja di MAN 1 dan MAN 2 Kota Medan ($p < 0,05$).

Dari hasil tabulasi silang sikap dengan status gizi remaja, maka diketahui sikap responden yang kurang baik memiliki berat badan normal sebanyak 15 orang (41,7%) dan sikap responden yang baik memiliki berat badan normal sebanyak 10 orang (41,7%). Hasil uji *Chi-square* diperoleh nilai $p = 0,378$, artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara sikap dengan status gizi remaja di MAN 1 dan 2 Kota Medan ($p > 0,05$).

Tabel 2
Distribusi Tabulasi Silang Variabel Pengetahuan dan Sikap dengan Status Gizi Remaja (IMT)

Variabel	Status Gizi Remaja (IMT)						p-Value
	Under-weight		Normal		Over-weight		
	n	%	N	%	n	%	
Pengetahuan							0,007
Kurang	14	38,9	11	30,6	11	30,6	
Baik	1	4,2	14	58,3	9	37,5	
Sikap							0,378
Kurang	7	19,4	15	41,7	14	38,9	
Baik	8	33,3	10	41,7	6	25,0	

Pembahasan

Pengetahuan Gizi Seimbang Remaja

Gizi seimbang ialah susunan makanan harian yang mengandung zat gizi disertai jenis dan jumlah yang dibutuhkan oleh tubuh serta

keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik dan kebersihan (Marmi, 2014).

Remaja dalam perkembangannya juga mengalami perkembangan kognitif. Perkembangan kognitif seseorang berpengaruh dalam kemampuan menerima dan menganalisis suatu informasi, salah satunya informasi tentang gizi seimbang dalam mempertahankan kesehatan tubuhnya.

Akhir tahun 2019, pandemi COVID-19 melanda seluruh dunia termasuk Indonesia. Para ahli dan pemerintah mengingatkan masyarakat untuk menjaga kondisi kesehatan dan kondisi gizi tubuh, khususnya pada anak dalam mencegah penyakit ini. Prevalensi anak untuk terkena penyakit COVID-19 meskipun masih rendah, tetapi pemenuhan gizi harus tetap diperhatikan sehingga dapat mencegah masuknya virus COVID-19 pada anak karena imunitas yang meningkat.

Penelitian yang telah dilaksanakan mendapatkan hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan status gizi remaja dalam masa pandemi COVID-19 yang ditunjukkan oleh *p-value* adalah sebesar 0,007 (*p-value* < 0,05). Penelitian lain yang dilakukan Selaindoong pada mahasiswa semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi saat pembatasan sosial masa pandemi COVID-19 yang menyatakan pengetahuan gizi baik sebesar 40%, pengetahuan gizi cukup sebanyak 38,5%, dan tingkat pengetahuan gizi kurang sebanyak 21,5 % (Selaindoong, 2020).

Penelitian tersebut berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Asmini (2009) bahwa tidak ada hubungan bermakna antara pengetahuan gizi dengan status gizi seseorang. Pengetahuan gizi yang baik tidaklah merupakan sebab akibat langsung yang memengaruhi status gizi seseorang. Anak usia remaja yang pada umumnya masih labil dan mudah terpengaruh, pengetahuan yang mereka miliki tidak dapat begitu saja diterapkan dalam keseharian remaja karena adanya pengaruh dari teman, keluarga dan lingkungan.

Pendidikan gizi adalah upaya yang dilakukan sejak awal untuk memberikan pengetahuan dan informasi tentang konsumsi makanan yang bertujuan akhir untuk mengubah kebiasaan konsumsi menjadi lebih baik (Sediaoetama, 2010). Pengetahuan tentang gizi diyakini sebagai salah satu variabel yang berhubungan dengan tingkat konsumsi dan kebiasaan makan seseorang.

Siswa yang memiliki asupan energi

tidak sesuai dengan angka kecukupan gizi, sehingga cenderung berstatus gizi kurang dan lebih karena status gizi siswa dipengaruhi oleh asupan gizi (Almatsier, 2010).

Penelitian yang sudah dilakukan menyatakan remaja sudah pernah mendapat informasi mengenai gizi seimbang yaitu tentang anemia yang meliputi definisi, gejala, cara mendiagnosa, dan konsumsi zat besi dalam rangka mencegah anemia dan menaikkan imunitas tubuh. Remaja juga sudah pernah mendapat informasi tentang keamanan pangan, cuci tangan pakai sabun (CTPS), jaga jarak (*physical distancing*), kebiasaan berjemur di pagi hari, frekuensi olahraga dalam seminggu, dan etika batuk sesuai dengan pedoman gizi seimbang pada masa COVID-19 (Kemenkes RI, 2020).

Informasi adalah suatu berita yang didapat dari bermacam-macam sumber sehingga dapat memengaruhi pengetahuan seseorang. Sumber informasi bisa berupa media massa dan dari orang lain seperti tokoh masyarakat, tetangga, teman, tokoh masyarakat, dan tenaga kesehatan. Atmadja menyatakan bahwa media sosial sering dipakai remaja untuk memperoleh informasi tentang COVID-19 (Atmadja, 2020).

Hasil penelitian menyatakan bahwa remaja mengakui banyak menerima informasi tentang pentingnya asupan gizi seimbang melalui media *whatsapp* yang disebarluaskan di berbagai grup yang mereka ikuti. *Whatsapp Group* mempunyai kelebihan yaitu memungkinkan penggunaanya untuk bertukar pesan dengan jumlah tak terbatas, dan pesan yang sudah dikirimkan ke grup dapat tersimpan secara otomatis sehingga dapat dibuka kembali kapan saja. *Whatsapp Group* juga dapat mawadahi 50 orang sekaligus dalam satu grup, sehingga materi dapat disampaikan secara serentak kepada banyak orang (Gon, 2017). *Whatsapp Group* hanya membutuhkan internet sehingga bisa menghemat karena pesan dapat disampaikan secara gratis baik dalam negeri maupun di luar negeri. *Whatsapp Group* sudah terintegrasi dengan kontak pada *sim card* gawai, sehingga tidak selalu mengharuskan penggunaanya untuk menyimpan nomor telepon terlebih dahulu (Dekhne, 2016).

Whatsapp Group dapat mawadahi penggunaanya untuk berbagi video, gambar dan rekaman suara serta dapat diakses di gawai yang berbeda (*handphone, tablet, komputer*). Pembelajaran yang dilakukan dengan media *Whatsapp Group* menjadi lebih interaktif

sehingga sesama peserta didik dapat melakukan diskusi dan berbagi informasi (Daryanto, 2016). Kelebihan-kelebihan yang ada pada media *Whatsapp Group* dapat memengaruhi perubahan pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada remaja dalam masa pandemi COVID-19 menjadi lebih baik.

Sikap Gizi Seimbang Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara sikap dengan status gizi remaja dalam masa pandemi COVID-19 yang ditunjukkan oleh *p value* adalah sebesar 0,378 (*p value* > 0,05).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa dari 60 responden remaja, sebanyak 36 remaja (60%) memiliki sikap kurang dan 24 remaja (40%) memiliki sikap baik. Remaja dengan jumlah sikap kurang terbanyak terdapat pada remaja dengan kategori normal sebanyak 15 orang dan kategori *overweight* sebanyak 14 orang. Hasil ini mendapatkan bahwa remaja cenderung memiliki sikap kurang.

Sejalan dengan penelitian ini, menurut Kristian (2019), tidak didapatkan hubungan bermakna antara sikap dengan status gizi pada siswa sekolah dasar di Jakarta. Selain itu, menurut penelitian Fatharanni, dkk. (2019), tidak ada hubungan antara sikap gizi seimbang dengan status gizi pada Wanita Usia Subur (WUS) di Kecamatan Terbanggi Besar, Kabupaten Lampung Tengah. Namun penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Mahdali dkk. (2013) yang mendapatkan bahwa edukasi gizi pada remaja meningkatkan sikap positif remaja obesitas.

Sikap adalah respons tertutup seseorang terhadap suatu rangsangan (stimulus) maupun objek. Seseorang dapat menunjukkan kesediaan dan kesiapannya dalam melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu dengan adanya sikap (Notoatmodjo, 2012). Kedisiplinan diperlukan pada masa pandemi dalam mengonsumsi makanan sehat dan menjaga pola konsumsi sehat, maka dengan melakukan pola konsumsi sehat dapat menjaga dan meningkatkan sistem imun tubuh seseorang.

Konsumsi gizi seimbang bisa dilakukan dengan makan secukupnya dengan mengikuti slogan isi piringku. Konsumsi makanan sehat dan gizi seimbang dapat mendukung peningkatan imun tubuh seseorang sehingga dapat memberikan perlindungan tambahan bagi tubuh. Konsumsi gizi seimbang ditandai dengan kecukupan jumlah, jenis, dan variasi makanan. Masyarakat juga bisa

merancang porsi makan yang beragam mulai dari makanan pokok sampai hasil olahannya.

Remaja putri termasuk tidak jarang mengurangi porsi makan untuk menjaga bentuk makan dan takut gemuk, sehingga banyak remaja putri yang mengurangi porsi makanan yang pada akhirnya mengakibatkan kurangnya kecukupan gizi pada remaja putri. Remaja putri memerlukan gizi yang cukup karena remaja putri mengalami menstruasi. Pada saat menstruasi, remaja putri memerlukan zat besi karena pada saat menstruasi banyak zat besi yang hilang. Remaja putri juga sering melakukan diet untuk menjaga bentuk badan dengan mengurangi porsi makan tanpa adanya pendampingan dari ahli gizi, sehingga sering kali didapati penyimpangan yang berdampak buruk bagi kesehatan remaja putri.

Pengetahuan remaja tentang pengaturan pola konsumsi makanan sehat perlu ditingkatkan dalam menjaga kondisi tubuh yang sehat. Pengetahuan remaja yang bertambah tentang makanan sehat menyebabkan remaja semakin tahu tentang cara mengatur menu makanan yang sehat. Pengetahuan tentang pola makanan sehat diperlukan agar remaja dapat mengatur pola makannya secara beragam dan bervariasi dan sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Kebiasaan remaja yang sering mengonsumsi makanan cepat saji sering memengaruhi menurunnya kualitas konsumsi sehat pada remaja karena makanan cepat saji cenderung memiliki komposisi gizi yang tidak seimbang seperti makanan berkalori tinggi, namun kurang serat.

Pangan fungsional adalah suatu istilah dalam ilmu gizi yang menjadi salah satu perhatian dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh pada remaja. Makanan atau minuman yang termasuk pangan fungsional adalah pangan yang dapat mendukung kesehatan tubuh, bukan hanya sesuai kecukupan gizi pada tubuh saja. Pangan fungsional terdiri atas makanan dan minuman yang berserat tinggi yang mengandung asam lemak tak jenuh, antioksidan, probiotik dan prebiotik, serta sinbiotik, juga bahan pangan dengan senyawa bioaktif, dapat ditemukan pada makanan dan minuman yang berbasis biji-bijian, susu dan umbi-umbian.

Perencanaan peningkatan status gizi masyarakat untuk jangka panjang memerlukan pendidikan gizi yang baik dan benar. Pendidikan gizi berisi pesan-pesan dan tips-tips gizi seimbang yang bisa diaplikasikan masyarakat dalam membentuk pola hidup

sehat. Pandemi COVID-19 membuat para pemerhati pendidikan membuat banyak terobosan dengan memanfaatkan teknologi dalam memberikan edukasi kepada siswa/siswi yang melaksanakan sekolah via *online/daring*. Hal ini dapat dilihat dengan adanya pengakuan siswa MAN 1 dan 2 Kota Medan yang menyatakan bahwa pembelajaran selama pandemi COVID-19 lebih sering dilakukan dengan aplikasi *Google meet*.

Google meet adalah salah satu aplikasi *video conference* yang memungkinkan banyak orang dapat bertatap muka dan berkomunikasi secara daring. Penelitian Candarli (2012) mengatakan bahwa 80% siswa dalam penelitiannya memiliki respons sikap yang positif dalam pembelajaran dengan metode *video conference*. Siswa merasa nyaman dengan metode ini dan tetap merasakan seperti belajar di kelas, namun lebih fleksibel. Hal ini sejalan dengan penelitian Seran (2020), bahwa pembelajaran dengan *video conference* berpengaruh signifikan terhadap kemampuan menulis karya ilmiah mahasiswa. (Seran, 2020).

Penelitian Ferdiana (2020) menyatakan bahwa *Google Meet* adalah salah satu dari tiga media teratas yang paling disukai mahasiswa sebagai media pembelajaran mahasiswa S1 Ilmu Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surabaya (STIKes Surabaya) selama masa pandemi *coronavirus disease* (COVID-19). Hal ini sejalan dengan penelitian Seran (2020) bahwa pembelajaran dengan *video conference* berpengaruh signifikan terhadap kemampuan menulis karya ilmiah mahasiswa (Seran, 2020). Pemberian edukasi gizi seimbang lewat *video conference* sangat bermanfaat karena informasi dapat dilihat kembali oleh responden.

Masyarakat disarankan untuk mengonsumsi makanan yang mengandung protein hewani, vitamin A, vitamin C, Vitamin D, vitamin E, Zinc (Zn), Selenium (Se), Zat besi (Fe) dan probiotik dalam membentuk pola konsumsi yang benar dan sehat. Vitamin dan zat gizi itu dapatengaruhi kekebalan tubuh ataupun imunitas tubuh manusia lewat mekanisme tubuh serta penciptaan sitokin yang berfungsi dalam merespons terbentuknya peradangan.

Penelitian ini menyatakan bahwa tidak ada hubungan sikap remaja dengan status gizi dikarenakan adanya ketakutan dari orangtua kepada buah hati mereka, sehingga melalui makanan yang rutin disajikan di rumah orang tua diusahakan adalah buah dan sayur selama

masa pandemi. Sikap remaja tidak mendukung adanya kewaspadaan mengenai pemenuhan gizi seimbang, namun dengan adanya tuntutan dan paksaan dari orang tua yang menyuruh makan “ini dan itu” jangan “ini dan itu” maka secara alamiah remaja mengikuti anjuran yang diberikan orang tua karena takut kena COVID-19 dan menularkan orang tua.

Santapan harus layak dan wajib terjamin. Hal ini berguna untuk keluarga agar bisa melindungi keluarganya dari penyakit. Kita dapat terhindar dari virus COVID-19 tetapi masih bisa terjangkit penyakit yang disebabkan oleh konsumsi santapan yang tidak terjamin. Masyarakat perlu menyiapkan makanan dengan memerhatikan sanitasi yang baik untuk menghindari hal tersebut.

Salah satu manfaat dari pola makan yang baik dan sesuai dengan konsumsi gizi seimbang adalah dapat menghindarkan seseorang dari penyakit diabetes, hipertensi dan penyakit kronis lainnya. Pola makan dengan gizi seimbang juga bermanfaat pada tumbuh kembang remaja dan kecerdasannya. Remaja dapat menjaga tubuh dengan berat badan ideal, dan tidak mudah terserang penyakit sehingga dapat meningkatkan produktivitas remaja. Strategi penerapan yang tepat dan didukung dengan komunikasi efektif diperlukan sehingga dapat mencapai keberhasilan edukasi informasi gizi kepada masyarakat.

Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan antara pengetahuan dengan status gizi siswa MAN 2 dan MAN 1 Medan, namun tidak ada hubungan sikap dengan status gizi siswa MAN 2 dan MAN 1 Medan pada masa pandemi COVID-19.

Daftar Pustaka

- Adiba, F. N. (2019). Analisis hubungan tertawa terhadap kadar endorfin berkaitan dengan fungsi imunitas tubuh. *INA-Rxiv*. <https://doi.org/10.31227/osf.io/5qy62>
- Almatsier, S. (2010). *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Atmadja, T.F.A. (2020). Gambaran sikap dan gaya hidup sehat masyarakat Indonesia selama pandemi COVID-19. *Action: Aceh Nutrition Journal*, (5)2, 195-202
- Daryanto. (2016). *Media pembelajaran*. Yogyakarta: Gava Media

- Dekhne, P. (2016). Advantages and Disadvantages of Whatsapp. *International Research Journal of India*
- Dewi, N., Maemunah, N., & Putri, R., M. (2020). Gambaran asupan Nutrisi di masa pandemi pada mahasiswa. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(3), 369-382
- Fatharanni, M.O., Angraini, D.I., & Oktaria, D. (2019). Hubungan pengetahuan, sikap dan perilaku mengenai gizi seimbang dengan status gizi pada wanita usia subur di Kecamatan Terbanggi Besar Kabupaten Lampung Tengah. *Medula*, 09(1), 26-37
- Ferdiana, S. (2020). Persepsi mahasiswa tentang penggunaan media daring pada Program Studi S1 Ilmu Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surabaya selama masa pandemi Corona Virus Disease (COVID-19). *Indonesian Journal of Science Learning*, 01(1), 05-12
- Gon, S., & Rawekar, A. (2017). Effectivity of e-learning through Whatsapp as a teaching learning tool. *MVP Journal of Mediacal Sciences*, 04(1), 19-25
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Panduan gizi seimbang pada masa pandemi COVID-19*. Jakarta
- Kristian, K., Kurniawan, F., Kurniadio, A., & Vetyly. (2019). Hubungan pengetahuan dan sikap dengan status gizi pada siswa Sekolah Dasar di Jakarta. *JMJ*, 7(2), 245-257
- Mahdali, M.I., Indriasari, R., & Thaha, R. (2013). *Efek edukasi gizi terhadap pengetahuan, sikap serta perubahan perilaku remaja obesitas di Kota Gorontalo* [Tesis]. Universitas Hasanudin, Makasar
- Marmi (2014). *Gizi dalam kesehatan reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Peraturan Menteri Kesehatan No. 9 Tahun 2020 tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB)
- Selaindoong, S.J. (2020). Gambaran pengetahuan gizi mahasiswa semester iv Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi saat pembatasan sosial masa pandemi COVID-19. *Jurnal KESMAS*, 9(6), 8-15
- Seran, W. A., Utomo, D.A., & Handotyo, B. (2020). Pengaruh model pembelajaran outdoor study berbantuan video conference terhadap kemampuan menulis karya ilmiah mahasiswa. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 5(2), 142-152
- Thamaria, N. (2017). *Bahan ajar: penilaian status gizi*. Jakarta: Kemenkes RI