

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI PENYINTAS COVID-19 DI POLTEKKES KEMENKES MAKASSAR

Nadimin*, Hijrah Asikin, Dina Arbiyah

Poltekkes Kemenkes Makassar

*)Korespondensi: Nadimin@poltekkes-mks.ac.id

Artikel History

Submitted: 29 Mei 2022 Revised: 23 Juni 2022 Accepted: 26 Juni 2022

ABSTRACT

Increasing body immunity is one way to prevent infection with COVID 19. Diet and nutritional status are essential in increasing the body's immunity. This study aims to determine the relationship between food habit and nutritional status of COVID-19 survivors at poltekkes kemenkes Makassar. The research was done using a Cross-Sectional Study design. The sample of this research is the Civitas of the Department of Nutrition and the Department of Physiotherapy, totaling 34 people. The sample was selected by purposive sampling from the community who were survivors of COVID 19. The dietary data collection was carried out through questionnaires and nutritional status through anthropometric measurements. The results showed that most of the COVID-19 survivors had a balanced diet (61.8%), consumed honey (58.8%), and took supplements (76.5%). Respondents who have a good diet are 52.9%. Most of the respondents' nutritional status was normal (55.9%), fat (35.3%), and thin (8.8%). There was no relationship between diet and nutritional status of COVID 19 survivors at poltekkes kemenkes makassar ($p=0.157$). Most of the COVID-19 survivors who have a good diet have good nutritional status.

Keywords: Food habit, nutritional status

PENDAHULUAN

Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV- 2) atau yang dikenal dengan virus COVID-19 muncul pada akhir tahun 2019 yang menyebabkan pandemi di seluruh dunia yang awal mulanya muncul di Wuhan Cina (Sari, 2020). Data terbaru dari Satuan Tugas Penanganan COVID-19 pada Agustus 2021 kasus pasien yang terkonfirmasi di seluruh dunia mencapai 215.047.649 kasus. Negara dengan tingkat kasus COVID-19 terbanyak terjadi di Negara Amerika Serikat dengan total kasus pasien terkonfirmasi sebanyak 38.745.199

kasus dan angka kematian mencapai 4.480.486 kasus. Indonesia dengan jumlah kasus pasien yang terkonfirmasi mencapai 4.056.354 kasus, angka kematian mencapai 130.781 kasus dan kasus sembuh mencapai 3.689.256 kasus. Data Peta Sebaran COVID-19 Provinsi dengan kasus pasien terkonfirmasi terbanyak terjadi di Provinsi DKI Jakarta dengan kasus terkonfirmasi mencapai 845.938 kasus sedangkan di Provinsi Sulawesi Selatan dengan kasus pasien yang terkonfirmasi sebanyak 101.434 kasus (Satgas, 2021).

Penyebaran virus COVID-19

sangat cepat dan menular melalui air liur/droplet atau cairan yang keluar dari hidung pasien yang terkonfirmasi positif COVID-19 sehingga pemerintah menerapkan pemberlakuan protokol kesehatan untuk pencegahan dan penanganan pandemi COVID-19 (Medan, 2021). Penggunaan masker sangat dianjurkan dan alat pelindung lain karena percikan–percikan droplet yang keluar dari hidung maupun mulut dapat menular jika orang tersebut telah terkonfirmasi positif COVID-19 dan disarankan melakukan pembatasan sosial untuk mengurangi potensi penyebaran virus (Anam *et al.*, 2020).

Gejala COVID-19 yang paling umum adalah demam, rasa lelah, dan batuk kering. Beberapa pasien mungkin mengalami nyeri, hidung tersumbat, pilek, sakit tenggorokan, atau diare. Orang lanjut usia (lansia) dan orang dengan riwayat tekanan darah tinggi, penyakit jantung, diabetes, dll lebih mungkin mengembangkan penyakit yang lebih serius. Oleh karena itu, diperlukan sistem imun atau daya tahan tubuh yang kuat agar tubuh dapat melawan infeksi virus COVID-19 ini (Kalila Rafa Tabina, dkk, 2021).

Gizi menjadi perhatian utama dalam menjaga sistem kekebalan tubuh. Di masa pandemi COVID-19, pemenuhan kebutuhan nutrisi bisa dimulai dengan pola makan yang sehat. Tidak ada makanan atau suplemen makanan yang dapat mencegah infeksi virus COVID-19, namun mengubah pola makan dengan mengonsumsi makanan yang seimbang dan bergizi sangat penting untuk membangun sistem kekebalan tubuh yang baik.

Status gizi dipengaruhi oleh banyak faktor yaitu faktor yang

mempengaruhi secara langsung maupun tidak langsung. Gaya hidup sebagai faktor tidak langsung memegang peranan penting dalam mempengaruhi status gizi masyarakat. Gaya hidup dibagi menjadi kebiasaan merokok, pola makan dan aktivitas fisik sebagai indikator gaya hidup. Pola makan sebagai indikator gaya hidup yang bisa mempengaruhi status gizi. Pola makan yang tidak sehat rendah serat dan tinggi lemak dapat menyebabkan penambahan berat badan (Hasibuan, 2021).

Penelitian yang dilakukan (Mentella *et al.*, 2021) terdapat hubungan status gizi dengan sistem imunitas tubuh. Hubungan ini dibuktikan pada semua stadium penyakit, terutama pada mereka yang memiliki risiko prognosis buruk, termasuk obesitas, malnutrisi, dan orang tua. Malnutrisi secara luas dianggap sebagai penyebab dan konsekuensi dari sistem kekebalan yang tidak berfungsi.

Menjalani pola makan sehat di masa pandemi COVID-19 dapat menjaga kesehatan sistem kekebalan tubuh dan menerapkan gaya hidup sehat (Zabetakis, Lordan and Norton, 2020) sebagai alternatif pencegahan COVID-19. Pola makan merupakan faktor yang secara langsung mempengaruhi status gizi. Pola makan dapat langsung dinilai dari kualitas dan kuantitas hidangan. Jika susunan hidangan dapat memenuhi kebutuhan tubuh dari segi kuantitas dan kualitas, maka tubuh akan berada dalam kondisi kesehatan yang terbaik untuk mencapai status gizi yang baik (Miko and Dina, 2016).

Peningkatan daya tahan tubuh diperlukan penambahan asupan zat gizi makro khususnya protein. Selain protein, zat gizi makro yang

dibutuhkan untuk meningkatkan kekebalan tubuh melawan inflamasi akibat infeksi adalah asam lemak tidak jenuh ganda. Asupan zat gizi mikro juga berperan dalam meningkatkan imunitas tubuh seperti vitamin A, vitamin B6 dan B12, asam folat, vitamin C, vitamin D dan vitamin E, serta mineral mikro seperti zat besi (Fe), seng (Zn) dan selenium (Se) akan bekerja bersama secara harmoni untuk mengaktifkan sistem imun natural sebagai pertahanan garis depan serta memperkuat pertahanan tubuh di dalam peredaran darah serta di dalam sel untuk melindungi tubuh dari infeksi COVID-19 (Sumarmi, 2020).

Penyintas COVID-19 adalah orang yang pernah mengalami COVID-19. Umumnya orang yang telah mengalami suatu penyakit tertentu termasuk COVID-19 akan berusaha semaksimal mungkin untuk mencegah agar penyakit yang sama tidak terulang lagi kedepannya. Penyintas COVID-19 menjadikan dirinya pengalaman pada saat mengalami COVID-19 untuk melakukan upaya pencegahan COVID-19. Upaya pencegahan COVID-19 dilakukan dengan berbagai cara diantaranya dengan menerapkan protokol kesehatan dan melakukan upaya peningkatan imunitas salah satunya dengan cara memperbaiki pola makan. Pola makan yang baik adalah pola makan yang sesuai dengan gizi seimbang. Oleh karena itu penelitian ini dilakukan untuk melihat pola makan terhadap status gizi pada penyintas COVID-19 di masa pandemi.

METODE

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini dilakukan

secara survei dengan menggunakan desain *cross sectional study*, untuk mengetahui hubungan pola makan dengan status gizi penyintas COVID 19 di Poltekkes Kemenkes Makassar. Sampel penelitian adalah civitas akademika yang menjadi penyintas COVID 19 selama masa pandemic sampai pelaksanaan penelitian di Jurusan Gizi dan Jurusan Fisioterapi. Jumlah sampel sebanyak 34 orang yang terpilih secara purposive sampling dari 42 orang yang menjadi penyintas, memenuhi kriteria yaitu: 1) terkonfirmasi COVID 19 melalui pemeriksaan PCR dan Rapid Test Antigen dan 2) bersedia menjadi sampel.

Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan meliputi data karakteristik responden, riwayat penyintas, pola makan dan status gizi. Data karakteristik responden, riwayat penyintas dan pola makan dikumpulkan melalui kuesioner yang diisi oleh masing-masing responden. Khusus pola makan, disamping menggunakan kuesioner dikumpulkan pula melalui FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) melalui wawancara dengan menggunakan formulir FFQ. Data status gizi ditentukan menggunakan IMT (Indeks Massa Tubuh) yaitu perbandingan antara berat badan (kg) dengan tinggi badan (m) x tinggi badan (m). Pengukuran tinggi badan menggunakan mikrotoa dengan skala 0,1 cm. Pengukuran berat badan menggunakan timbangan elektrik dengan skala 0,1 kg. Pengukuran tinggi badan dan berat badan dilakukan oleh langsung peneliti.

Pengolahan dan analisis data

Sebelum dilakukan pengentrian, data yang telah terkumpul melalui kuesioner

dilakukan editing untuk mengecek kelengkapannya dan dilakukan perbaikan terhadap data yang kurang lengkap. Selanjutnya dilakukan entri data pada program pengolahan data SPSS. Data yang telah diolah selanjutnya dianalisis secara dekriptif dan analitik. Analitik dilakukan melalui uji statistic yaitu untuk menguji hubungan antara pola makan dengan status gizi penyintas COVID 19 pada civitas akademika Poltekkes Kemenkes Makassar. Uji statistic menggunakan uji Chi square dengan tingkat kepercayaan 95 (alpa 5%).

Ethical Clerance

Pelaksanaan pengumpulan penelitian ini dilakukan setelah mendapat rekomendasi etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Poltekkes Kemenkes Makassar nomor: 076/KEPK-PTKMS/III/2022. Sebelum melakukan wawancara dan pengukuran terlebih dahulu dilakukan *informed consent* (permintaan persetujuan setelah penjelasan /PSP). Responden yang tidak bersedia menjadi responden dikeluarkan sebagai sampel.

HASIL

Karakteristik responden

Tabel 1.
Karakteristik Responden

Variabel	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	7	20.6
Perempuan	27	79.4
Pendidikan		
Mahasiswa D3	10	29.4
Mahasiswa D4	15	44.1
Pendidikan Profesi	1	2.9
S1	1	2.9
S2	2	5.9
S3	5	14.7
Pekerjaan		
Mahasiswa	24	70.6
PNS	10	29.4
Umur		
<30 tahun	25	73.5
≥ 30 tahun	9	26.6

Sumber: Data Primer

Tabel 1 menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan. berpendidikan

pendidikan tinggi, bekerja sebagai mahasiswa dan umur kurang dari 30 tahun.

Riwayat COVID 19Tabel 2.
Riwayat COVID 19

Riwayat Covid-19	n	%
Tahun		
2020	8	23.5
2021	13	38.2
2022	13	38.2
Jenis Pemeriksaan		
PCR	33	97.1
Rapid Antibodi	1	2.9
Lama Terinfeksi		
<14 hari	26	76.5
≥14 hari	8	23.5
Tempat Isolasi		
Rumah Sakit	6	17.6
Hotel	3	8.8
Isolasi Mandiri	25	73.5

Sumber: Data Primer

Tabel 2 menunjukkan responden banyak terkonfirmasi COVID 19 pada tahun 2021 dan 2022 melalui pemeriksaan PCR.

Sebagian besar responden mengalami COVID 19 kurang dari 14 hari dan melakukan isolasi secara mandiri di rumah masing-masing.

Tabel 3.
Gejala Klinis COVID 19 yang Dialami Responden

Gejala Klinis	n	Ya	Tidak
Demam	34	85,3	14,7
Batuk	34	73,5	26,5
Malaise	34	52,9	47,1
Mialgia	34	47,1	52,9
Mual	34	26,5	73,5
Muntah	34	14,7	85,3
Diare	34	29,4	70,6
Nyeri perut	34	35,3	64,7
Sesak	34	32,4	67,6
Gagal napas	34	2,9	97,1

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 3 terlihat bahwa kebanyakan responden hanya mengalami gejala klinis berupa demam, batuk, dan malaise. Jumlah responden yang

mengalami sesak, muntah dan gagal napas tergolong sedikit.

Pola makanTabel 4.
Pola Makan Penyintas COVID 19

Pola Makan	n	%
Susunan Hidangan		
Seimbang	21	61.8
Kurang Seimbang	13	38.2
Frekuensi Makan		
>3 Kali/Hari	2	5.9
3 Kali/Hari	22	64.7
<3 Kali/Hari	10	29.4
Konsumsi Madu		
≥3 Kali/Hari	5	14.7
1-2 Kali/Hari	15	44.1
Tidak Pernah	14	41.2
Konsumsi Herbal		
Setiap Hari	5	14.7
2-3 Kali/Minggu	3	8.8
1 Kali/Minggu	8	23.5
Tidak Pernah	18	52.9
Konsumsi Suplemen		
Setiap Hari	15	44.4
2-3 Kali/Minggu	6	17.6
1 Kali/Minggu	5	14.7
Tidak Pernah	8	23.5
Pola Makan		
Baik	18	52.9
Kurang	16	47.1

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa setelah menjadi penyintas COVID 19, sebagian besar responden memiliki pola makan yang tergolong baik. Sebagian besar mengonsumsi hidangan gizi seimbang dengan frekwensi makan

umumnya 3 kali sehari. Sebagian besar responden memiliki kebiasaan mengonsumsi madu dan suplemen serta hanya sebagian kecil yang mengonsumsi minuman herbal.

Status GiziTabel 5.
Status Gizi Penyintas COVID 19

Variabel	n	%
Status Gizi		
Kurus	3	8.8
Normal	19	55.9
Gemuk	12	35.3

Sumber: Data Primer

Tabel 5 menunjukkan sebagian besar penyintas COVID 19 memiliki status gizi

normal dan gemuk. Penyintas yang tergolong kurus hanya 8.8%.

Tabel 6.
Pola konsumsi setelah menjadi penyintas COVID-19

Pola makan	Status Gizi								Sig
	Kurus		Normal		Gemuk		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Baik	1	5,56	8	44,44	9	50,00	18	52,9	0,157
Kurang	2	12,5	11	68,75	3	18,75	16	47,1	
Total	3	8,82	19	55,88	12	35,30	34	100,0	

Sumber: Data Primer

Tabel 6 menunjukkan responden yang menjadi penyintas COVID 19 yang memiliki pola makan yang baik memiliki status gizi baik (normal dan gemuk). Sebaliknya, penyintas yang memiliki pola makan yang kurang baik lebih banyak juga yang berstatus gizi baik. Hasil Uji Chi Square menunjukkan nilai $p = 0,157$. Artinya, tidak ada hubungan antara pola makan dengan status gizi penyintas.

PEMBAHASAN

Pola makan

Hasil penelitian pola makan dengan menggunakan metode *food frequency* menunjukkan bahwa sebagian besar sampel memiliki pola makan yang baik dengan persentase 52,9%. Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa sebagian besar sampel yang diteliti memiliki pola makan yang baik sebanyak 30 orang dari 79 sampel dengan persentase 37,97% (Kanah, 2020).

Sampel yang diteliti dalam penelitian ini semuanya berlatar belakang kesehatan sehingga mereka memiliki pengetahuan tentang pola makan yang baik. Pengetahuan gizi merupakan landasan yang penting dalam menentukan konsumsi makanan. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu yang bersangkutan

(Florence, 2017).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa sampel yang telah sembuh dari COVID-19 sebagian besar memiliki susunan hidangan yang lengkap seperti mengonsumsi makanan pokok, lauk, sayur dan buah-buahan dengan persentase 61,8%. Frekuensi konsumsi suplemen setelah sembuh dari COVID-19 sebagian besar sebanyak 15 orang (44,1%) dengan frekuensi setiap hari karena dalam penelitian yang dilakukan (Yani *et al.*, 2021) bahwa mengonsumsi suplemen khususnya di era *new normal* bermanfaat untuk mempertahankan daya tahan tubuh dan mencegah terjadinya infeksi pada tubuh. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Furqan and Faridi, 2020) bahwa terjadi perubahan makanan yang dikonsumsi saat COVID-19 yakni (nasi, lauk hewani, lauk nabati, sayuran dan buah serta tambahan suplemen) sebesar 35,5% dan terjadi peningkatan keragaman makanan karena keinginan untuk memiliki gizi yang lebih baik dan mendukung untuk meningkatkan imunitas atau kekebalan tubuh.

Sebagian besar juga sampel yang sembuh dari COVID-19 memiliki frekuensi makan 3 kali sehari sebanyak 22 orang (64,7%). Sebagian besar sampel dengan jumlah 14 orang (41,2%) tidak pernah mengonsumsi madu setelah

sembuh dari COVID-19. Hasil penelitian yang dilakukan (Imron, Taswiyah and Maisaroh, 2022) menunjukkan bahwa madu memiliki banyak khasiat untuk menjaga imunitas tubuh di masa pandemi COVID-19 ini.

Frekuensi konsumsi minuman herbal juga sebagian besar sebanyak 18 orang (52,9) tidak pernah dikonsumsi sampel setelah sembuh dari COVID-19. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Jumalda *et al.*, 2021) bahwa sebagian masyarakat mengalami perubahan dalam konsumsi empon-empon (minuman herbal) antara sebelum dan selama pandemi. Hasil penelitian yang dilakukan (Akhfa *et al.*, 2021) bahwa mengonsumsi minuman herbal seperti jamu dan jahe dapat juga meningkatkan sistem imun dan daya tahan tubuh di masa pandemi COVID-19.

Status gizi

Status gizi seseorang dinilai dengan berbagai cara yaitu konsumsi makanan, antropometri, biokimia dan klinis. Status gizi responden diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Indeks Massa Tubuh digunakan untuk menggambarkan status gizi sampel. Pada penelitian ini Indeks Massa Tubuh diklasifikasikan menurut Kementerian Kesehatan RI yaitu <math><17,0-18,4 \text{ kg/m}^2</math> (kurus), $18,5-25,0 \text{ kg/m}^2$ (normal) dan $25,1->27 \text{ kg/m}^2$ (gemuk).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar sampel memiliki status gizi normal sebanyak 19 orang (55,9%). Hal ini berbeda dengan penelitian (Alvarez-Hernandez *et al.*, 2021) bahwa rata-rata pasien COVID-19 yang menjadi penyintas berisiko mengalami malnutrisi. Faktor yang menyebabkan sampel sebagian besar

memiliki status gizi normal karena mereka menjaga asupan makannya. Mengingat sampel merupakan penyintas COVID-19, maka dari itu mereka meningkatkan daya tahan tubuh dengan mempertahankan status gizi normal agar meminimalisir resiko terinfeksi virus.

Status gizi merupakan salah satu faktor terpenting dalam pembentukan kesehatan. Status gizi adalah suatu keadaan yang disebabkan oleh keseimbangan antara penyerapan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi tubuh. Status gizi sangat dipengaruhi oleh asupan makanan. Penggunaan zat gizi dalam tubuh dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu primer dan sekunder. Faktor primer adalah kondisi yang mempengaruhi asupan makanan karena komposisi makanan yang dikonsumsi tidak tepat, dan faktor sekunder adalah zat gizi yang tidak memenuhi kebutuhan tubuh karena terganggunya penggunaan zat gizi tubuh. (Candra, 2020).

Menjaga asupan energi dan protein sesuai kebutuhan tubuh sangat penting untuk menjaga berat badan agar status gizi tetap normal. Kekurangan status gizi dapat menurunkan daya tahan tubuh. Untuk meningkatkan imunitas tubuh diperlukan peningkatan asupan protein lebih dari biasanya. Selain energi protein, zat gizi makro yang dibutuhkan untuk meningkatkan kekebalan tubuh melawan inflamasi akibat infeksi adalah asam lemak tidak jenuh ganda. Selain itu, zat gizi mikro yang terdiri dari vitamin dan mineral juga berfungsi untuk meningkatkan imunitas tubuh melalui beberapa mekanisme. Mengingat COVID-19 adalah penyakit infeksi saluran pernafasan akut yang parah, maka sangat besar

kemungkinannya bahwa kekurangan berbagai macam zat gizi mikro akan meningkatkan risiko terinfeksi virus (Sumarmi, 2020).

Hubungan pola makan terhadap status gizi pada penyintas COVID-19

Hasil uji statistik *Chi-Square* diperoleh nilai $p=0,157$. Hasil nilai p tersebut menunjukkan bahwa H_0 diterima, karena nilai $p=0,157 >$ nilai $\alpha (0,05)$ maka disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pola makan terhadap status gizi penyintas COVID-19. Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang menyebutkan bahwa hasil analisis statistik diketahui tidak ada hubungan pola makan terhadap status gizi remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta (Noviyanti and Marfuah, 2017).

Hasil dari tabulasi silang antara variabel pola makan dengan status gizi penyintas COVID-19 menunjukkan bahwa sampel dengan status gizi kurus sebagian besar memiliki pola makan kurang sebanyak 2 orang (5,9%), sampel dengan status gizi normal sebagian besar memiliki pola makan yang kurang sebanyak 11 orang (32,4%), dan sampel dengan status gizi yang gemuk sebagian besar memiliki pola makan yang baik sebanyak 9 orang (26,5%). Hal ini menggambarkan bahwa pola makan yang baik tidak menjamin seseorang memiliki status gizi yang baik karena status gizi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya secara langsung maupun tidak langsung.

Sampel dengan pola makan yang kurang, dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, selera pribadi, kebiasaan, budaya dan faktor sosial ekonomi (Ramadhan and

Wibowo, 2021). Beberapa sampel dalam penelitian ini pola makannya dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kurang mengonsumsi sayur dan buah, kebiasaan makan di rumahnya dan adanya riwayat penyakit yang diderita sampel sehingga beberapa bahan pangan menjadi pantangan untuk dimakan.

Pola makan adalah variabel yang langsung terkait dengan status gizi seseorang, meskipun secara statistik pola makan tidak terkait dengan status gizi. Namun, tidak berarti bahwa pola makan tidak mempengaruhi status gizi seseorang. Pola makan pada dasarnya merupakan variabel yang secara langsung berhubungan dengan status gizi. Pola makan dikenal dengan berbagai cara, termasuk dengan menilai frekuensi konsumsi bahan makanan dan asupan gizi. Frekuensi konsumsi bahan makanan lebih cenderung dalam pemilihan makanan yang dikonsumsi setiap hari, dan asupan gizi adalah hasil langsung dari aktivitas pemilihan makanan yang dikonsumsi. Meskipun status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh pola makan, tetapi status gizi bersifat multifaktor (Noviyanti and Marfuah, 2017). Hal ini setidaknya ditemukan dalam penelitian ini dimana pola makan tidak menunjukkan hubungan nyata dengan status gizi pada penyintas COVID-19.

KESIMPULAN

1. Pola makan penyintas COVID-19 di jurusan gizi dan fisioterapi sebagian besar adalah kategori baik.
2. Status gizi penyintas COVID-19 di jurusan gizi dan fisioterapi paling banyak adalah kategori normal.

3. Tidak ada hubungan antara pola makan dengan status gizi karena pola makan yang baik tidak menjamin status gizi baik pula.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhfa, N. L. et al. (2021) „Nursing System Dan Budidaya Tanaman Obat Keluarga “, Mata Kata Inspirasi, p. 96.
- Alvarez-Hernandez, J. et al. (2021) „Nutritional and functional status and health-related quality of life of critically ill Covid-19 survivors. The nutricovid study: an interim analysis at 3 months post-discharge“, *Clinical Nutrition ESPEN*, 46(2001), pp. S763–S764. doi: 10.1016/j.clnesp.2021.09.623.
- Anam, S. et al. (2020) „Prediksi Jumlah Penderita COVID-19 di Kota Malang Menggunakan Jaringan Syaraf Tiruan Backpropagation dan Metode Conjugate Gradient“, 5(2502), pp. 79–86. doi: 10.22236/teknoka.v5i.367.
- Candra, A. (2020) *Pemeriksaan Status Gizi*. 1st edn. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang. Available at: http://eprints.undip.ac.id/80671/1/Buku_Pemeriksaan_Status
- Florence, A. G. (2017) „Dengan Status Gizi pada Mahasiswa TPB Program Studi Teknologi Pangan“.
- Furqan, M. and Faridi, A. (2020) „Pengetahuan Covid-19, Pola Konsumsi Pangan dan Perilaku PHBS Masyarakat di Gugus Tugas Covid 19 Cijantung Jakarta Timur“, *Orphanet Journal of Rare Diseases*, 21(1), pp. 1–9.
- Imron, A., Taswiyah and Maisaroh, I. (2022) „Pemanfaatan pekarangan rumah tangga untuk pembudidayaan madu trigona sp lebah tanpa sengat dalam meningkatkan imunitas keluarga“, *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 6(1), pp. 791–802. Available at: <http://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm>.
- Jumalda, A. E. et al. (2021) „Pola Makan Masyarakat di Kota Pontianak Selama Pandemi Covid-19“, *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(1), p. 1. doi: 10.26714/jkmi.16.1.2021.1-6.
- Kanah, P. (2020) „Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan“, *Medical Technology and Public*
- Medan, S. B. (2021) „Edukasi Pencegahan Covid-19 pada Lansia di Sei Sikambang B Medan“, *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 01, pp. 41– 47.
- Mentella, M. C. et al. (2021) „The role of nutrition in the covid-19 pandemic“, *Nutrients*, 13(4), pp. 1–13. doi: 10.3390/nu13041093.
- Miko, A. and Dina, P. B. (2016) „Hubungan Pola Makan Pagi dengan Status Gizi pada Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Aceh“, *Aceh Nutrition Journal*, 1(2), p. 83. doi: 10.30867/action.v1i2.15.
- Noviyanti, R. D. and Marfuah, D. (2017) „Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisk, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta“, *URECOL University Research Colloquium*, pp. 421–426. Available at:

- <https://journal.unimma.ac.id/index.php/urecol/article/view/1059/934>.
- Ramadhan, H. and Wibowo, P. (2021) „Pelayanan Pola Makanan Sehat dan Gizi terhadap Tahanan di Rumah Tahanan Negara Kelas 1 Depok“, *Jurnal Psikologi Konseling*, 18(1).
- Sari, M. K. (2020) „Sosialisasi tentang Pencegahan Covid-19 di Kalangan Siswa Sekolah Dasar di SD Minggiran 2 Kecamatan Papar Kabupaten Kediri“, 4, pp. 2018–2021.
- Satgas, C. (2021) Peta Sebaran Covid-19, Satuan Tugas Penanganan COVID-19. Available at: <https://covid19.go.id/peta-sebaran>(Accessed: 18 September 2021).
- Sumarmi, S. (2020) „Kerja Harmoni Zat Gizi dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh Terhadap Covid-19: Mini Review“, *Amerta Nutrition*, 4(3), p. 250. doi: 10.20473/amnt.v4i3.2020.250-256.
- Yani, K. T. P. A. et al. (2021) „Manfaat Suplemen dalam Meningkatkan Daya Tahan Tubuh sebagai Upaya Pencegahan Covid-19“, Vol. 3, pp. 9–21.
- Zabetakis, I., Lordan, R. and Norton, C. (2020) „COVID-19: The Inflammation Link and the Role of Nutrition in Potential Mitigation“, 2(Figure 1), pp. 1–2