



Literatur Review : Gambaran Pola Makan Remaja Pada Masa Pandemi Covid 19

Hetty Gustina Simamora¹, Elprida Sianturi², Serlina Silalahi³

^{1,2,3}Program Studi Sarjana Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, Indonesia.

Info Artikel

Sejarah artikel :
Diterima, Apr 05, 2024
Disetujui, Jun 27, 2024
Dipublikasikan, Jun 29, 2024

Keywords :

Pola makan,
Remaja,
covid 19.

Abstrak

Latar Belakang : Salah satu kategori termasuk usia rentan gizi adalah usia remaja, dimana usia remaja merupakan proses tumbuh kembang yang pesat yang membutuhkan energi yang cukup untuk melakukan beragam aktivitas fisik. Salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan yaitu pola makan, jika pola makan buruk, akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan yang tidak optimal, dan akan lebih rentan terhadap penyakit-penyakit kronis di masa dewasa oleh sebab itu pola makan remaja tersebut harus di perhatikan terkhusus lagi di masa pandemi covid 19.

Metode : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola makan remaja pada masa pandemi covid-19 dengan menggunakan pendekatan meta analisis. Jenis penelitian meta merupakan penelitian analisis dengan metode literature review dengan menggunakan 5 jurnal penelitian sebagai sumber data yang akan di gunakan dalam penyusunan hasil penelitian terdiri dari jurnal Nasional yang terakreditasi.

Hasil : Penelitian ini menjelaskan bahwa gambaran pola makan remaja pada masa pandemi covid 19 secara umum cukup baik dan rata-rata mengkonsumsi makanan pokok yang lebih mudah ditemui seperti nasi dan roti dan sering mengkonsumsi lauk hewani seperti telur dan daging ayam/olahannya serta di seling juga dengan makan siap saji. Berdasarkan hasil penelitian ini di harapkan kepada remaja tetap mengkonsumsi makanan yang bergizi untuk meningkatkan imunitas pada masa pandemic covid 19.

Kesimpulan : Masa pandemi covid 19 pola makan remaja termasuk kedalam kategori cukup baik dimana para remaja sudah mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi karbohidrat dan protein sehingga dapat meningkatkan imunitas tubuh pada saat pandemi covid 19.

Abstract

Background: One of the categories including nutritionally vulnerable ages is adolescence, where adolescence is a process of rapid growth and development that requires sufficient energy to carry out various physical activities. One of the factors that influences growth and development is diet. If the diet is poor, it will have an impact on growth and development that is not optimal, and will be more susceptible to critical diseases in adulthood, therefore the diet of teenagers must be given special attention. again during the Covid 19 pandemic.

Method: This research aims to determine the description of adolescent eating patterns during the Covid-19 pandemic using a meta-analysis approach. This type of meta research is analytical research using a literature review method using 5 research journals as data sources that will be used in compiling research results consisting of accredited national journals.

Results: This research explains that the picture of teenagers' eating patterns during the Covid 19 pandemic is generally quite good and on average they consume staple foods that are easier to find such as rice and bread and often

consume animal side dishes such as eggs and chicken/processed meat and also alternate them with ready-to-eat meals. Based on the results of this research, it is hoped that teenagers will continue to consume nutritious food to increase immunity during the Covid-19 pandemic.

Conclusion: During the Covid-19 pandemic, teenagers' diets were included in the quite good category, where teenagers consumed foods that were high in carbohydrates and protein so that they could increase the body's immunity during the Covid-19 pandemic.

Koresponden Penulis :

Hetty Gustina Simamora,
Program Studi Sarjana Gizi,
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, Indonesia,
Jl. Bunga Terompet No. 118 Medan.
Email : ty_gustin@ymail.com

1. PENDAHULUAN

Proses peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa dimulai dari periode usia 10-18 tahun yang rentan gizi merupakan defenisi dari remaja. Di usia remaja akan terjadi perubahan- perubahan yang signifikan secara biologis, psikologi, sosial, dan emosional. Dan di usia remaja juga, jumlah aktivitas lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok umur lainnya (Hardinsyah dan Supariasa, 2016). Akibat dari proses perubahan-perubahan tersebut di usia remaja harus didukung dengan pemenuhan kebutuhan akan gizinya dengan tujuan untuk membantu remaja dalam melakukan aktivitas sehari-hari, meningkatkan konsentrasi belajar serta juga bertujuan meningkatkan potensi akademik dan mencapai kematangan fungsi seksual (Suhaimi, 2019).

Apabila kebutuhan gizi di usia remaja tidak terpenuhi dengan baik maka akan menyebabkan terjadinya masalah gizi. Salah satu faktor masalah gizi di usia remaja adalah perubahan- perubahan gaya hidup. Dan faktor langsung penyebab dari masalah gizi remaja adalah kebiasaan makan atau pola makan yang tidak bergizi yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama seperti sering mengkonsumsi cemilan yang tinggi *Monosodium Glutamate* (MSG), mengkonsumsi makanan fast food (makanan siap saji), makan yang tidak teratur dan juga melewatkan waktu sarapan pagi. Masalah gizi remaja di Indonesia pada umumnya yang terjadi adalah kekurangan gizi (kurus) dan kelebihan berat badan atau obesitas (Sulistyoningsih, 2011). Dan mayoritas yang menjadi penyebab masalah gizi dapat dilakukan melalui penelusuran konsumsi jenis zat gizi dari bahan makanan yang berpotensi menyebabkan masalah gizi. Kebiasaan terhadap konsumsi bahan makanan tertentu akan menunjukkan adanya hubungan dengan risiko masalah gizi (Sirajuddin dkk, 2018).

Penyebaran virus COVID-19 di Indonesia yang dimulai tahun 2020 sudah semakin menyebar diberbagai wilayah maupun negara, diikuti dengan kasus kematian yang jumlahnya makin meningkat. Untuk mencegah menyebarnya virus corona pemerintah memberikan anjuran melalui Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2020 dalam usaha untuk mencegah Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) yang terus bertambah, sehingga Menteri Kesehatan menerapkan pembatasan sosial yaitu meliburkan kegiatan sekolah dan juga tempat kerja, membatasi seluruh kegiatan keagamaan, membatasi seluruh kegiatan yang ada ditempat umum, membatasi seluruh kegiatan sosial dan budaya, dan juga pembatasan akomodasi transportasi serta kegiatan lainnya (Rezka, dkk, 2020). Dengan diterapkannya Peraturan Menteri Kesehatan yang bertujuan untuk pembatasan sosial berskala besar sangat berpengaruh pada seluruh rakyat khususnya mahasiswa , dimana dengan Peraturan Menteri Kesehatan tersebut seluruh kegiatan dan aktifitas mahasiswa dilakukan di dalam rumah yang akan berdampak pada makanan yang mahasiswa konsumsi selama masa pandemi COVID- 19.

Pembatasan sosial yang berskala besar ini sangat berpengaruh pada seluruh kaum khususnya remaja, dimana seluruh kegiatan dan aktifitas akan berdampak terhadap pola makan yang akan di konsumsi selama masa pandemi COVID- 19. Dan di masa pandemi Covid-19 ini sangatlah penting menjaga pola makan yang baik dan sehat serta mengkonsumsi makanan yang bergizi dan juga seimbang bertujuan membantu dalam proses peningkatan sistem kekebalan tubuh (Akbar, 2020).

Berdasarkan hasil beberapa penelitian yang telah di dilakukan menunjukkan adanya perubahan perilaku makan dan aktivitas fisik saat masyarakat lebih banyak menghabiskan waktu di rumah. Salah

satu perubahan tersebut berupa peningkatan frekuensi makan dan juga kudapan serta kebiasaan mengkonsumsi makanan yang kurang sehat selama masa pandemi COVID-19. Salah satu hasil penelitian yang sudah dilakukan di Indonesia menyebutkan bahwa selama masa pandemi COVID-19 masyarakat Indonesia mengalami perubahan kebiasaan makan dengan presentase 62,5%, peningkatan frekuensi makan dengan presentase 54,5%, peningkatan keragaman konsumsi pangan dengan presentase 59% dan jumlah konsumsi makan meningkat dengan presentase 51% (Khoiriyah,dkk, 2021). Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian Literature Review tentang “Gambaran Pola Makan pada Remaja Pada Masa Pandemi Covid 19”.

2. METODE

Rancangan penelitian yang di gunakan adalah Literatur Review dengan menulis ringkasan berdasarkan masalah penelitian. Dan metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan mencari artikel melalui Google Scholar dan Proquest dengan kriteria jurnal yang digunakan sesuai dengan tujuan penelitian dan jurnal tersebut sudah terakreditasi. Sumber informasi yang dicari mengorganisasi literatur yang membahas tentang Gambaran Pola Makan Remaja Pada Masa Pandemi Covid 19. Tahapan dalam Literature Review disintesis menggunakan menggunakan metode narasi dengan mengelompokkan data-data hasil ekstraksi yang sejenis sesuai dengan hasil yang diukur untuk menjawab tujuan. Peneliti mencari literature yang relevan di mulai dari tahun 2021-2022 melalui database yang telah dipilih peneliti menggunakan kata kunci pencarian antara lain “pola makan remaja” peneliti menemukan 14.600 jurnal , kemudian peneliti melakukan pencarian kembali dengan kata kunci “gambaran pola makan remaja pada masa pandemi covid 19 ,dan peneliti menemukan 12.400 jurnal. Dan dari 12.400 jurnal yang ditemukan. Dari 12.400 jurnal yang ditemukan, 6.200 dieksekusi karena tidak sejenis dengan penelitian yang ingin diteliti. Dan peneliti juga mengeksekusi 3.100 karena tidak tersedia artikel full text dan free pdf selanjutnya peneliti melakukan skrining sehingga didapatkan 5 jurnal full text yang dilakukan review.

3. HASIL

Hasil literatur review yang dilakukan peneliti yaitu sebagai berikut:

No	Judul	Desain Penelitian	Hasil Penelitian
1	Pola Makan Remaja Di Desa Sarani Matani Kecamatan Tombariri DI Masa Pandemi Covid-19	Deskriptif Kuantitatif	Berdasarkan penelitian tersebut diperoleh hasil bahwa sampel dalam penelitian tersebut lebih mayoritas mengkonsumsi makanan pokok yang bersumber dari nasi, lauk hewani dari telur ayam dan ikan cakalang, lauk nabati dari tempe dan tahu, sayuran dari kangkung dan tomat, buah-buahan dari pisang goroho, dan apel, serta makanan cepat saji yaitu ayam goreng dan donat
2	Pola Makan Remaja Sebelum Dan Selama Pandemi Covid-19	Deskriptif Kuantitatif	Berdasarkan hasil penelitian menjelaskan bahwa pola makan remaja sebelum pandemi Covid-19 mayoritas pola makan yang baik, dimana remaja tersebut memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan yang tinggi protein dan serat. Dan minoritas pola makan yang buruk, dimana remaja lebih cenderung mengkonsumsi jenis makanan favorit seperti camilan dan fast food dari luar.
3	Pola Makan Mahasiswa FKM Unsrat Semester IV Di Saat	Deskriptif Kuantitatif	Berdasarkan hasil penelitian ini menjelaskan bahwa sebagian besar

	Pembatasan Sosial Pandemi Covid-19		mahasiswa FKM Unsrat Semester IV memiliki kategori pola makan yang cukup dengan presentase 97,5% dimana makanan yang dikonsumsi sudah sesuai dengan angka kecukupan gizi yang telah ditentukan dan dengan presentase 4,5% memiliki kategori pola makan baik, namun tidak terdapat responden dengan kategori pola makan kurang.
4	Pola Makan Pada Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Pandemi Covid-19	Deskriptif Kuantitatif	Berdasarkan hasil penelitian menjelaskan bahwa mahasiswa Semester VI FKM Unsrat selama masa pandemi COVID-19, mayoritas memiliki pola makan yang cukup dengan presentase 95,1% dan minoritas dengan presentase 49% memiliki pola makan baik.
5	Pola Makan Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19 Di Indonesia	Deskriptif Kuantitatif	Berdasarkan hasil penelitian menjelaskan mayoritas mahasiswa sering minimal 1x/hari atau 4-6x perminggu mengonsumsi makanan pokok yang mudah ditemui seperti nasi dan roti dengan presentase 50,3% dan sering mengonsumsi lauk hewani seperti telur dan daging ayam/olahannya dengan presentase 50,4%. Dan Penelitian ini juga menjelaskan bahwa tidak terdapat perbedaan antara konsumsi makanan pokok berdasarkan jenis kelamin, usia, strata pendidikan, status gizi, dan domisili ($p>0,05$). Tetapi terdapat perbedaan antara konsumsi lauk hewani berdasarkan strata pendidikan ($p=0,005$).

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian Margaretha D. Prisylyvia (2022) Distribusi Pola Makan Berdasarkan Konsumsi Makanan Pokok menjelaskan bahwa remaja paling sering mengonsumsi makanan pokok 3 kali dalam sehari yaitu nasi. Yang artinya, dalam satu hari satu kali makan utama (pagi, siang, dan malam) dan juga responden pasti mengonsumsi sumber karbohidrat yang berasal dari nasi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mokoginta dkk (2016) bahwa makanan utamanya adalah nasi yang frekuensi konsumsinya lebih dari 1 kali dalam sehari. Sedangkan untuk distribusi pola makan dari konsumsi lauk hewani remaja dalam penelitian ini menjelaskan hanya mengonsumsi beberapa jenis ikan saja sehari-hari. Dan berdasarkan hasil penelitian Widnatusifah (2020) menjelaskan hasil yang sama bahwa remaja tidak mengonsumsi variasi lauk hewani karena remaja tersebut hanya mengonsumsi ikan tertentu saja. Berdasarkan distribusi pola makan dijelaskan bahwa konsumsi lauk nabati pada remaja dalam penelitian ini menjelaskan bahwa remaja masih kurang mengonsumsi lauk nabati beraneka ragam dan frekuensi konsumsinya juga masih kurang. Utami dkk (2020) menjelaskan bahwa remaja dengan angka kecukupan protein yang kurang atau tidak baik sangat berpeluang sebesar 2,7 kali lebih besar untuk memiliki status gizi tidak normal atau tidak baik dibandingkan dengan remaja yang memiliki

kecukupan protein yang baik. Berdasarkan distribusi pola makan dari konsumsi sayur-sayuran dijelaskan bahwa frekuensi konsumsi sayur paling banyak 3-6 kali/hari dengan jenis sayuran yaitu sayur kangkung dan tomat. Dan untuk sayuran yang jenis wortel, gedi, dan labu siam dikonsumsi 1-2 kali/minggu. Serta jenis sayuran yang tidak dikonsumsi remaja tersebut dalam satu bulan terakhir yaitu leilem, bayam, pakis, kacang panjang, daun pepaya, daun singkong, brokoli, taoge, dan kol. Frekuensi konsumsi sayuran ini juga sama dengan konsumsi buah-buahan dalam satu bulan terakhir remaja paling sering mengonsumsi buah 3-6 kali/minggu yaitu pisang goroho, pisang sepatu, dan apel. Dan untuk buah pepaya paling banyak dikonsumsi 2 kali/bulan. Sedangkan untuk buah-buahan yang paling banyak tidak dikonsumsi oleh responden antara lain buah langsung, sirsak, dan buah naga. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa remaja masih kurang dalam konsumsi sayur buah setiap hari. Sementara yang kita ketahui sayur dan buah merupakan makanan yang wajib dikonsumsi sehari-hari selain makanan pokok dan lauk pauk. Dan hasil penelitian Gustiara (2013) menjelaskan bahwa frekuensi konsumsi remaja sayuran dan buah masih rendah. Dan berdasarkan hasil penelitian Arfan dkk (2020) menjelaskan bahwa kurangnya konsumsi sayur buah pada remaja disebabkan karena kurangnya ketersediaan sayur dan buah di lingkungan rumah. Dan untuk distribusi pola makan remaja menurut konsumsi makanan cepat saji dijelaskan bahwa frekuensi konsumsi makanan cepat saji masih rendah dalam satu bulan terakhir. Jenis makanan cepat saji yang paling sering dikonsumsi remaja dengan frekuensi sebanyak 2x/bulan yaitu ayam goreng dan donat. Dan hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari dan Asthiningsih (2020) bahwa remaja jarang mengonsumsi makanan cepat saji. Berdasarkan hasil penelitian Soeseno dkk (2015) menjelaskan jika mengonsumsi makanan cepat saji dengan frekuensi yang sering serta jumlah yang banyak akan sangat berpengaruh terhadap indeks massa tubuh karena makanan cepat saji memiliki kandungan kalori, lemak jenuh, dan gula yang tinggi.

Penelitian Febriana Ayu Fillantri (2020) tentang Pola Makan Remaja Sebelum Covid-19 menjelaskan sebagian besar menunjukkan pola makan yang baik. Dan ada beberapa pola makan yang buruk, dimana remaja memiliki jenis makanan favorit remaja yaitu camilan dan fast food dari luar, serta frekuensi konsumsi buah sebanyak 5-6 kali / minggu berubah menjadi pola makan yang baik selama pandemi Covid-19. Hasil penelitian ini juga menjelaskan bahwa hampir seluruh pola makan remaja selama pandemi merupakan pola makan yang baik.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rezka Utari Ughude (2021) tentang Pola Makan Mahasiswa FKM Unsrat Semester IV Di saat Pembatasan Sosial Covid-19 dijelaskan bahwa yang termasuk kategori baik sebanyak 5 orang dengan presentase 4,5%, kategori cukup sebanyak 107 orang dengan presentase 97,5% dan responden yang masuk dalam kategori kurang tidak ada dengan presentase 0%. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya pada Mahasiswa Semester IV Tahun 2017 Jurusan DIV Bidan Pendidikan Di Universitas Aisyiyah Yogyakarta yang dilakukan oleh Dwira D, (2017). Dari hasil penelitian tersebut diperoleh pola makan kategori cukup dengan presentase 56,7%. Dijelaskan pola makan dengan kategori cukup yaitu bahwa makanan yang dikonsumsi sehari-hari dari responden masih belum lengkap. Sedangkan yang dikatakan pola makan kategori baik yaitu dalam mengonsumsi makanan sehari-hari responden tersebut sudah bisa melengkapi. Dari hasil kuesioner diperoleh responden yang kadang-kadang mengonsumsi tempe, tahu, kedelai dan kacang-kacangan dengan presentase sebanyak 62,5%, kadang-kadang dengan presentase 51,8% responden yang mengonsumsi daging pada saat makan. Dan terdapat juga kadang-kadang dengan presentase 42,0% yang mengonsumsi buah-buahan tiap hari. Serta terdapat dengan presentase 31,5% yang mengonsumsi makanan seadanya tanpa memperhatikan zat kandungan gizinya. Di masa pandemi COVID-19 sangatlah penting untuk mengonsumsi makanan yang aman, bergizi, bervariasi dan juga seimbang untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh kita agar terhindar dari virus (Kemenkes RI 2020).

Christia Dora Tobelo (2021) menjelaskan tentang Pola Makan Mahasiswa FKM Unsrat Semester IV Pada Masa Pandemi Covid-19 di peroleh data bahwa responden yang memiliki pola makan baik sebanyak 6 orang dengan presentase 49%, pola makan cukup sebanyak 117 orang dengan presentase 95,1%, dan tidak terdapat responden dengan pola makan kurang. Dalam penelitian ini juga dijelaskan dengan responden yang sebagian besar memiliki kategori pola makan cukup diperoleh dari jawaban responden yang masih belum sepenuhnya melengkapi kebutuhan gizi yang dibutuhkan tubuh dan kategori baik diperoleh data bahwa responden sudah bisa melengkapi kebutuhan gizinya.

Hasil penelitian ini juga sama dengan penelitian yang dilakukan oleh N. Nisa dimana hasil penelitiannya sebagian besar responden dengan kategori pola makan yang cukup yaitu 45 responden dengan presentase 54,9%.

Aski Khoiyriyah 2021 dengan judul penelitian tentang Pola Makan Mahasiswa Pada Masa Covid-19 Di Indonesia dijelaskan bahwa mayoritas mahasiswa sering minimal 1x/hari atau 4-6x perminggu mengkonsumsi makanan pokok yang lebih mudah ditemui seperti nasi dan roti sebanyak dengan presentase 50,3% dan sering mengkonsumsi lauk hewani seperti telur dan daging ayam/olahannya dengan presentase 50,4%. Penelitian ini juga menjelaskan bahwa tidak terdapat perbedaan antara konsumsi makanan pokok berdasarkan jenis kelamin, usia, strata pendidikan, status gizi, dan domisili ($p>0,05$). Tetapi hasil penelitian ini menjelaskan terdapat perbedaan antara konsumsi lauk hewani berdasarkan strata pendidikan ($p=0,005$).

5. KESIMPULAN

Dari hasil 5 (lima) penelitian yang terkait tentang Gambaran pola makan remaja pada masa Covid 19 di jelaskan bahwa pola makan mereka di kategori cukup baik dengan rata-rata mengkonsumsi makanan pokok yang lebih mudah ditemui seperti nasi dan roti dan sering mengkonsumsi lauk hewani seperti telur dan daging ayam/olahannya serta di seling juga dengan makan siap saji. Berdasarkan hasil penelitian ini di harapkan kepada remaja harus tetap mengkonsumsi makanan yang bergizi, bervariasi dan seimbang untuk meningkatkan imunitas tubuh pada masa Pandemi Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, D. M. Aidha, Z. 2020. Perilaku Penerapan Gizi Seimbang Masyarakat Kota Binjai Pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2020. *Jurnal Menara Medika*, Vol 3 No 2 Tahun 2020.
- Adriani M, Wijatmadi B. 2016a. Peran Gizi Dalam Siklus Kehidupan. Jakarta. Prenada Media
- Arfan, I., Putri, M., Abduh, R. (2020). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja SMP di Kota Pontianak (Studi Kasus pada SMP Muhammadiyah 1 dan SMP Muhammadiyah 2 Kota Pontianak). *Jurnal Mahasiswa dan Penelitian Kesehatan*
- Hardinsyah., I Dewa, N.S. (2016). Ilmu Gizi Teori & Aplikasi. Jakarta: EGC
- Kementerian Kesehatan RI. 2020. Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi COVID-19. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lestari, E.I., Ni Wayan, W.A. (2020). Hubungan Pola Makan dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) pada Siswa-siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda. *Borneo Student Research Vol.1 No.3*
- Mokoginta, F.S., Fona, B., Aaltje, E.M. (2016). Gambaran Pola Asupan Makanan Pada Remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. *Jurnal e-Biomedik (eBm) Vol.4 No.2*
- Nisa N. 2019. Gambaran Pola Makan Pada remaja Kelas VII Dan VIII Di SMP N1 Pringapus kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang. Artikel. Semarang. Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 21 Tahun 2020. Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19). Presiden Republik Indonesia.
- Pakri A, Sukmawati, Nurhasanah. 2018. Pengaruh Edukasi Terhadap Gizi Dan Asupan Energi, Protein, Dan Besi Pada Remaja. *Jurnal Gizi*
- Suhaimi, A. (2019). Pangan, Gizi, dan Kesehatan. Yogyakarta: Deepublish
- Sulistyoningsih, H. (2011). Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sirajuddin, dkk. (2018). Bahan Ajar Gizi Survei Konsumsi Pangan. Kemenkes: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan
- Soeseno, S.W., Swa, K., Florentina, M.R. (2015). Hubungan Antara Konsumsi Makanan dan Minuman Cepat Saji Terhadap Indeks Massa Tubuh Remaja Usia 18-21 Tahun. *Damianus Journal of Medicine Vol.14 No.3*
- Utami, H.D., Kamsiah., Afriyana, S. (2020). Hubungan Pola Makan, Tingkat Kecukupan Energi, dan Protein dengan Status Gizi Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Vol.11 No.2*
- Wahyuningsih. (2020). Pengolahan Makanan Nusantara. Yogyakarta: Deepublish