

# PENTINGNYA GIZI SEIMBANG DI MASA PANDEMI COVID-19



**MAGISTER KESEHATAN  
MASYARAKAT FKM  
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN**



## LATAR BELAKANG

Saat ini badan kesehatan dunia atau WHO menyatakan Covid-19 belum memiliki obat ataupun vaksin yang secara spesifik membunuh virus Covid-19, keadaan ini menyebabkan banyaknya perubahan dalam kehidupan sehari-hari (WHO. 2020). Asupan gizi seimbang menjadi hal penting selama pandemi Covid-19. Asupan gizi yang seimbang akan menjadi energy tambahan serta zat gizi yang dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh (Kemenkes. 2020). Usia remaja memiliki kebutuhan gizi yang lebih tinggi. Pertumbuhan linier (tinggi badan) pada awal remaja terjadi lebih pesat, hal ini berdampak pada pentingnya kebutuhan energi, protein, lemak, air, kalsium, magnesium, vitamin D dan Vitamin A yang penting bagi pertumbuhan.

SMK Kesehatan Binatama bermitra dengan Prodi Magister Kesmas FKM UAD, salah satunya telah melakukan penelitian bersama untuk menganalisis Perilaku Konsumsi Gizi Siswa SMK Kesehatan Binatama Pada Saat Pandemi Covid-19 dalam rangka promosi kesehatan, di mana diharapkan dihasilkan media edukasi yaitu promosi kesehatan konsumsi gizi di masa pandemi covid 19 di SMK Kesehatan Binatama Yogyakarta. Leaflet ini merupakan hasil dari penelitian tersebut. Semoga bermanfaat bagi semua siswa, agar menjadi acuan untuk melakukan pencegahan penyakit, khususnya di masa pademi covid saat ini.

Hasil penelitian, diketahui tingkat pengetahuan responden tentang gizi seimbang sebagian besar adalah baik (64,3%), sedangkan sikap dan perilaku gizi seimbang sebagian baik dan sebagiannya tidak baik sama sekitar 50%. Berdasar hasil penelitian tersebut, maka dibutuhkan media edukasi yang akan diuraikan mulai dari: Pengertian dan prinsip gizi seimbang, kebutuhan zat gizi remaja, berat badan normal, sikap dan perilaku yang baik dalam hal gizi.



## Apa itu gizi seimbang ?

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip gizi seimbang.

## Prinsip gizi seimbang

### 1 Kebiasaan Makan Makanan Beraneka Ragam



Air mineral



Ikan



Telur



Sayuran



Buah-buahan

## 2 Pola Hidup Bersih



Cuci tangan pakai sabun



Mandi



Tidak merokok



Tidak minum alkohol



Mencuci makanan

## 3 Aktivitas Fisik



Berolahraga atau aktivitas fisik 30 menit secara rutin 3-5 kali seminggu

## 4 Berat badan ideal

Di bidang kesehatan, berat badan kurang, normal, kelebihan dan obesitas dapat diketahui dengan cara menghitung IMT (Indeks Massa Tubuh).

Cara hitung IMT



$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

Tabel Ambang Batas Indeks Masa Tubuh

	Kategori	IMT
Sangat Kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat	< 17,0
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat ringan	17 - < 18,5
Normal	Berat badan normal	18,5 - 25,0
Overweight	Kelebihan berat badan tingkat ringan	>25,0 - 27,0
Obese	Kelebihan berat badan tingkat berat	>27,0

## Kebutuhan gizi remaja

### Kebutuhan karbohidrat



Remaja dan dewasa muda perempuan sekitar 2000-2200 kkal  
Laki-laki sekitar 2400-2800 kkal

Karbohidrat bisa didapat dari nasi, gandum, kacang-kacangan, ubi-ubian

### Kebutuhan protein



Remaja berkisar antara 44-59 g

Protein bisa didapat dari telur, ikan tuna, tahu, kacang tanah, brokoli, dan susu.

### Kebutuhan mineral



Asumsi asupan kalsium dianjurkan sebesar 800 mg sampai 1.200 mg

Kalsium bisa didapat dari sayur bayam, jeruk, alpukat, susu kedelai, dan ikan salmon

## Kebutuhan vitamin



Asumsi asupan vitamin C pada remaja laki-laki sekitar 121 mg/hari dan remaja perempuan sekitar 80 mg/hari

Vitamin C bisa didapat dari buah mangga, jeruk, pepaya, stawberry, brokoli, dan jambu biji.

## Kebutuhan lemak



Kebutuhan lemak pada remaja sekitar 37% dari asupan energi total remaja.

Lemak bisa didapat dari ikan, alpukat, kacang-kacangan, telur, minyak zaitun, keju, dan kelapa.

## Sikap & perilaku terhadap gizi



Rutin sarapan pagi



Membatasi makanan cepat saji



Cenderung untuk makan makanan gizi seimbang seperti sayuran, ikan, telur, tempe, tahu, dan minum susu.



Berobat ke fasilitas kesehatan bila merasakan sakit.



Menjaga kebersihan lingkungan