

**SKRIPSI**

**EDUKASI GIZI, PENGETAHUAN DAN  
PERUBAHAN PERILAKU PADA MASYARAKAT  
TERHADAP PENERAPAN GIZI SEIMBANG  
PADA MASA PANDEMI COVID-19**

**STUDI PUSTAKA**



Oleh :

**SAGUNG MAS SETIA DEWI NINGRAT**  
**NIM. P07131220081**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA  
PROGRAM SARJANA TERAPAN  
DENPASAR  
2021**

**EDUKASI GIZI, PENGETAHUAN DAN  
PERUBAHAN PERILAKU PADA MASYARAKAT  
TERHADAP PENERAPAN GIZI SEIMBANG  
PADA MASA PANDEMI COVID-19**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Gizi dan Dietetika  
Program Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Denpasar**

**Oleh :**

**SAGUNG MAS SETIA DEWI NINGRAT  
NIM. P07131220081**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA  
PROGRAM SARJANA TERAPAN  
DENPASAR  
2021**

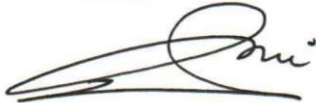
**HALAMAN PERSETUJUAN**

**STUDI PUSTAKA**

**EDUKASI GIZI, PENGETAHUAN DAN  
PERUBAHAN PERILAKU PADA MASYARAKAT  
TERHADAP PENERAPAN GIZI SEIMBANG  
PADA MASA PANDEMI COVID-19**

**TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN**

**Pembimbing Utama,**



**Dr. I Wayan Juniarsana, SST, M.Fis.**  
NIP. 196706071992031004

**Pembimbing pendamping,**



**Ir. I Made Purnadhibrata, M.Kes**  
NIP. 195609271981021002



**Mengetahui  
Ketua Jurusan Gizi**

**Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar**



**Dr. Ni Komang Wiardani, SST, M.Kes**  
NIP. 196703161990032002

**LEMBAR PENGESAHAN**

**STUDI PUSTAKA**

**EDUKASI GIZI, PENGETAHUAN DAN  
PERUBAHAN PERILAKU PADA MASYARAKAT  
TERHADAP PENERAPAN GIZI SEIMBANG  
PADA MASA PANDEMI COVID-19**

**TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI**

**PADA HARI : SENIN**

**TANGGAL : 31 MEI 2021**

**TIM PENGUJI :**

- |                                       |           |         |
|---------------------------------------|-----------|---------|
| 1. Ida Ayu Eka Padmiari, SKM, M.Kes   | (Ketua)   | (.....) |
| 2. Pande Putu Sri Sugiani, DCN, M.Kes | (Anggota) | (.....) |
| 3. Dr. I Wayan Juniarsana, SST, M.Fis | (Anggota) | (.....) |



**Mengetahui**

**Ketua Jurusan Gizi**

**Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar**

**Dr. Ni Komang Wiardani, SST, M.Kes**  
**NIP. 196703161990032002**

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sagung Mas Setia Dewi Ningrat

NIM : P07131220081

Program Studi : Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan

Jurusan : Gizi

Tahun Akademik : 2021

Alamat : Br. Taman, Gubug, Tabanan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul **Edukasi Gizi, Pengetahuan Dan Perubahan Perilaku Pada Masyarakat Terhadap Penerapan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19** adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Skripsi ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia meneria sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undang yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, Mei 2021

Yang membuat pernyataan



( .. Sagung Mas Setia Dewi Ningrat .. )  
NIM. P07131220081

## STUDI PUSTAKA :

### EDUKASI GIZI, PENGETAHUAN DAN PERUBAHAN PERILAKU PADA MASYARAKAT TERHADAP PENERAPAN GIZI SEIMBANG PADA MASA PANDEMI COVID-19

#### ABSTRAK

Penyakit virus corona (Covid-19) telah melanda seluruh dunia, dari awal pertama ditemukan di Wuhan Cina pada 1 Desember 2019, kemudian menyebar ke seluruh dunia. Penyebaran covid-19 tergolong cepat dan kasusnya meningkat di seluruh dunia sehingga pada tanggal 11 Maret 2020 Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan covid-19 sebagai pandemi. Penyakit ini tergolong virus baru bagi sistem imun tubuh manusia sehingga tidak semua orang memiliki sistem imun alami yang dapat melawan virus tersebut. Hal ini menyebabkan virus cepat menyebar dari awal terdeteksi virus. Pendekatan yang digunakan untuk mencegah transmisi covid-19 salah satunya dengan memastikan sistem imun tubuh dapat berfungsi dengan baik, penerapan gizi seimbang sangat berguna untuk imunitas tubuh. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keterkaitan edukasi gizi, pengetahuan, perubahan perilaku terhadap penerapan gizi seimbang pada masa pandemi covid-19. Penelitian ini merupakan penelitian kajian pustaka (*literature review*) dengan rancangan penelitiannya adalah kajian sistematis yang menjawab secara sistematis tujuan penelitian yang telah ditetapkan. Analisis literatur dilakukan dengan meringkas hasil penelitian dalam jurnal yang relevan dengan masalah yang dibahas. Hasil penelitian studi pustaka jurnal menunjukkan bahwa dari 7 jurnal yang membahas tentang keterkaitan edukasi gizi dengan pengetahuan didapatkan hasil ada hubungan yang signifikan pemberian edukasi gizi seimbang dapat meningkatkan pengetahuan responden dibuktikan dengan hasil *post test* lebih besar dari nilai *pre test* hal ini membuktikan ada hubungan pemberian edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan responden. Dari 3 artikel yang membahas kaitan pengetahuan terhadap perilaku penerapan gizi seimbang didapatkan hasil 1 artikel mengatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan perubahan perilaku penerapan gizi seimbang, berbanding terbalik dengan 2 artikel lainnya mengatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan perilaku penerapan gizi seimbang selama masa pandemi covid-19.

Kata kunci : Edukasi gizi, pengetahuan, perilaku, gizi seimbang, covid-19

**LITERATURE REVIEW :**

**NUTRITION EDUCATION, KNOWLEDGE AND  
CHANGES OF BEHAVIOR  
TO THE APPLICATION OF BALANCED NUTRITION  
DURING THE COVID-19 PANDEMIC**

**ABSTRACT**

The corona virus disease (Covid-19) has swept across the world, from the beginning it was first discovered in Wuhan, China on December 1, 2019, then spread throughout the world. The spread of COVID-19 is relatively fast and cases are increasing worldwide, so on March 11, 2020 the World Health Organization (WHO) declared COVID-19 a pandemic. This disease is classified as a new virus for the human immune system, so not everyone has a natural immune system that can fight the virus. This causes the virus to spread quickly from the initial detection of the virus. One of the approaches used to prevent the transmission of COVID-19 is to ensure that the body's immune system can function properly. The application of balanced nutrition is very useful for the body's immunity. The purpose of this study was to determine the relationship between nutrition education, knowledge, behavior change on the application of balanced nutrition during the covid-19 pandemic. This research is a literature review with the research design is a systematic study that answers systematically the research objectives that have been set. Literature analysis was carried out by summarizing the research results in journals relevant to the issues discussed. The results of the journal literature study showed that from 7 journals discussing the relationship between nutrition education and knowledge, it was found that there was a significant relationship between providing balanced nutrition education and increasing respondents' knowledge, as evidenced by the post test results being greater than the pre test value, this proves that there is a relationship between providing education. nutrition to increase respondents' knowledge. Of the 3 articles discussing the relationship between knowledge and behavior in the application of balanced nutrition, 1 article said that there was no significant relationship between knowledge and behavioral changes in the application of balanced nutrition, in contrast to the other 2 articles which said that there was a significant relationship between knowledge and behavior in the application of balanced nutrition. during the covid-19 pandemic.

Keywords : Nutrition education, knowledge, behavior, balanced nutrition, covid-19

## **RINGKASAN PENELITIAN**

### **STUDI PUSTAKA : EDUKASI GIZI, PENGETAHUAN DAN PERUBAHAN PERILAKU PADA MASYARAKAT TERHADAP PENERAPAN GIZI SEIMBANG PADA MASA PANDEMI COVID-19**

Oleh : Sagung Mas Setia Dewi Ningrat

Penyebaran covid-19 tergolong cepat dan kasusnya meningkat di seluruh dunia sehingga pada tanggal 11 Maret 2020 Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan covid-19 sebagai pandemi. Pendekatan yang digunakan untuk mencegah transmisi covid-19 salah satunya dengan memastikan sistem imun tubuh dapat berfungsi dengan baik, penerapan gizi seimbang sangat berguna untuk imunitas tubuh. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan edukasi gizi, pengetahuan, perubahan perilaku terhadap penerapan gizi seimbang pada masa pandemi covid-19.

Covid-19 merupakan jenis penyakit baru yang disebabkan oleh virua corona. Penyakit ini menyerang system imun tubuh dengan gejala bisa menyerupai gejala flu, yaitu demam, pilek, baruk kering, sakit tenggorokan, dan sakit kepala. Setelah itu gejala dapat hilang dan sembuh atau malah memberat. Pencegahan penyakit covid-19 dapat melakukan protokol kesehatan, tingkatkan daya tahan tubuh dengan pola hidup sehat dan gizi seimbang. Masih banyak yang belum tau pentingnya penerapan gizi seimbang di masyarakat, untuk itu perlu diberikan edukasi gizi tentang penerapan gizi seimbang. Dari edukasi tersebut dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat. Peningkatan pengetahuan dapat mempengaruhi perubahan perilaku penerapan gizi seimbang di masyarakat pada masa pandemi covid-19.

Pada studi pustaka ini yang menjadi variabel bebas adalah pengetahuan dan edukasi gizi. Sedangkan yang menjadi variabel terikat adalah perubahan perilaku penerapan gizi seimbang.

Metode penelitian ini adalah studi pustaka dengan referensi yaitu artikel dalam jurnal ilmiah yang masuk dalam data base *google scholar* yang diterbitkan



dari tahun 2017-2021 dengan kata kunci : edukasi gizi, pengetahuan, perilaku, gizi seimbang, covid-19.

Hasil studi pustaka menunjukkan bahwa terdapat hubungan edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan, dan pengetahuan yang baik berhubungan dengan perubahan perilaku penerapan gizi seimbang selama masa pandemic covid-19. Maka dari itu disarankan pada seluruh pimpinan masyarakat agar memberikan edukasi gizi pentingnya penerapan gizi seimbang pada masa pandemi covid-19.

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu sumber data penelitian selanjutnya yang variabelnya berbeda dengan penelitian ini, mencari variabel lain yang berkaitan dengan penelitian ini.

Daftar Kepustakaan : 29 (tahun 2002 - 2021)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Kuasa yang telah memberi kekuatan jasmani maupun rohani sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Edukasi Gizi, Pengetahuan Dan Perubahan Perilaku Pada Masyarakat Terhadap Penerapan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19”. Skripsi Studi Pustaka ini sebagai tugas akhir dalam menyelesaikan mata Kuliah Skripsi Semester akhir Program Studi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan Denpasar. Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapatkan pengarahan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan yang baik ini penulis menyampaikan rasa terimakasih yang tulus kepada:

1. Bapak Dr. I Wayan Juniarsana, SST.,M.Fis selaku pembimbing utama dalam penyelesaian Skripsi Studi Pustaka ini.
2. Bapak Ir. I Made Purnadhibrata, M.Kes dan selaku pembimbing pendamping penyelesaian Skripsi Studi Pustaka ini.
3. Ibu Ida Ayu Eka Padmiari,SKM.,M.Kes dan Ibu Pande Putu Sri Sugiani, DCN.,M.Kes sebagai penguji yang telah memberikan bimbingan dalam penyelesaian Skripsi Studi Pustaka ini.
4. Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada penulis dalam penyelesaian Skripsi Studi Pustaka ini.
5. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada penulis dalam penyusunan skripsi studi pustaka ini.

6. Ketua Prodi Program Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada penulis dalam penyusunan skripsi studi pustaka ini.
7. Keluarga, rekan-rekan serta pihak lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah banyak memberi masukan, kritik, saran dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi studi pustaka ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu kritik dan saran yang sifatnya membangun dalam menyempurnakan skripsi ini.

Denpasar, Mei 2021

Peneliti

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
RINGKASAN PENELITIAN.....	vii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Manfaat Penelitian .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Covid-19.....	6
B. Edukasi Gizi .....	9
C. Pengetahuan.....	15
D. Perubahan Perilaku.....	21

BAB III KERANGKA KONSEP .....	24
A. Kerangka Konsep .....	24
B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel .....	24
C. Hipotesis Penelitian .....	25
BAB IV METODE PENELITIAN .....	26
A. Jenis Penelitian .....	26
B. Waktu Penelitian .....	26
C. Topik dan Lingkup Pembahasan .....	26
D. Sumber Data .....	27
E. Jumlah Pustaka Yang Dikaji.....	27
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	27
G. Pengolahan dan Analisis Data.....	28
H. Etika Penelitian.....	29
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	30
A. Hasil.....	30
B. Pembahasan.....	36
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	40
A. Kesimpulan.....	40
B. Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA .....	41
LAMPIRAN.....	43

## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Karakteristik Sampel.....	30
2. Gambaran Edukasi Gizi Seimbang.....	31
3. Gambaran Pengetahuan Gizi.....	33
4. Gambaran Perilaku Penerapan Gizi Seimbang.....	34
5. Hubungan Edukasi Gizi, Pengetahuan, Dan Perilaku Penerapan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19.....	34
6. Daftar Jurnal Hasil Pencarian.....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Ijin Etika Penelitian.....	44
2. Daftar Jurnal Hasil Pencarian.....	45
3. Jurnal Studi Pustaka.....	54