



# Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan

Volume 8 No 2 (2024): 177-184

P-ISSN: 2615-2851 E-ISSN: 2622-7622

Published by Tadulako University

Journal homepage: <http://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/ghidza/index>

DOI: (Will be completed by admin)

## Pengetahuan dan Sikap Siswa Penyintas Covid-19 mengenai Pola Makan Sehat untuk Mencegah *Long Covid Syndrome* di Muhammadiyah Boarding School (MBS) Sleman, Yogyakarta

### Knowledge and Attitudes of Students Who Are Covid-19 Survivors Regarding Healthy Eating Patterns to Prevent Long Covid Syndrome at Muhammadiyah Boarding School (MBS) Sleman, Yogyakarta

M Mutalazimah<sup>1\*</sup>, Dyah Intan Puspitasari<sup>1</sup>, Siti Zulaekah<sup>1</sup>, Arif Pristianto<sup>2</sup>, Setia Asyanti<sup>3</sup>

Correspondensi e-mail: mutalazimah@ums.ac.id

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Gizi, FIK, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Sukoharjo, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Fisioterapi, FIK, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Sukoharjo, Indonesia

<sup>3</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Sukoharjo, Indonesia

#### ABSTRAK

Sampai pada Bulan Februari 2022 sebanyak 155 siswa di Muhammadiyah Boarding School (MBS) Sleman Yogyakarta terpapar COVID-19. Tidak sedikit siswa penyintas COVID-19 tersebut mengalami *long COVID syndrome*, yakni dampak-dampak penyakit yang masih dirasakan dalam jangka panjang. Hal ini menimbulkan kekhawatiran, kegelisahan bahkan stress, yang dapat berdampak pada pola makan dan status gizi mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi pengetahuan dan sikap siswa penyintas COVID-19 terkait pola makan sehat dan status gizi untuk mencegah dampak dari *long COVID syndrome*. Penelitian observasional *cross-sectional* ini dilakukan pada 102 siswa penyintas COVID-19 di MBS Sleman Yogyakarta. Data pengetahuan dan sikap mengenai pola makan sehat diambil menggunakan kuesioner, dan data status gizi diambil menggunakan pengukuran antropometri dengan indeks BB/TB dengan menghitung indeks massa tubuh (IMT). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan santri mengenai pola makan sehat dalam pencegahan dampak jangka panjang COVID-19, dengan kategori baik sebesar 72,94%. Sementara itu sikap dengan kategori baik sebesar 88,82%. Status gizi responden dengan kategori normal sebesar 66,7% dan kategori tidak normal 33,3%. Tidak ada hubungan antara pengetahuan dan sikap mengenai pola makan sehat dengan status gizi, dengan nilai p masing-masing 0,328 dan 0,515. Masih ditemukannya siswa dengan pengetahuan dan sikap yang kurang, serta status gizi yang tidak normal, memerlukan upaya berkesinambungan dalam kegiatan edukasi mengenai pola makan sehat untuk pencegahan *long COVID syndrome* dan berbagai masalah gizi pada usia remaja.

#### ABSTRACT

As of February 2022, 155 students at Muhammadiyah Boarding School (MBS) Sleman Yogyakarta were exposed to COVID-19. Not a few students who are COVID-19 survivors experience long COVID syndrome, namely the effects of the disease that are still felt in the long term. This causes worry, anxiety and even stress, which can have an impact on their eating patterns and nutritional status. This research aims to determine the condition of knowledge and

#### INFO ARTIKEL

##### ORIGINAL RESEARCH

Submitted: 09 09 2024

Accepted: 26 11 2024

##### Kata Kunci:

Pengetahuan, Sikap, Pola Makan Sehat, *Long COVID Syndrome*, Siswa Pesantren

Copyright (c) 2024 Authors.

Akses artikel ini secara online



Quick Response Code



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License.

---

*attitudes of students who are COVID-19 survivors regarding healthy eating patterns and nutritional status to prevent the impact of long COVID syndrome. This observational cross-sectional research was conducted on 102 student survivors of COVID-19 at MBS Sleman Yogyakarta. Knowledge and attitude data regarding healthy eating patterns were taken using a questionnaire, and nutritional status data was taken using anthropometric measurements with the BB/TB index by calculating the body mass index (BMI). The research results show that students' knowledge of healthy eating patterns in preventing the long-term impact of COVID-19 is in the good category at 72.94%. Meanwhile, attitudes in the good category were 88.82%. The nutritional status of respondents in the normal category was 66.7% and the abnormal category was 33.3%. There is no relationship between knowledge and attitudes regarding healthy eating patterns and nutritional status, with p values of 0.328 and 0.515 respectively. The discovery of students with inadequate knowledge and attitudes, as well as abnormal nutritional status, requires continued efforts in educational activities regarding healthy eating patterns to prevent long COVID syndrome various nutritional problems in adolescence.*

**Keywords:** Knowledge, Attitudes, Healthy Eating Patterns, Long COVID Syndrome, Students

---

## PENDAHULUAN

Undang-undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan mengamanatkan bahwa kesehatan merupakan hak asasi manusia dan salah satu unsur kesejahteraan yang harus diwujudkan sesuai dengan cita-cita bangsa Indonesia. Kesehatan dimaknai sebagai keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Undang-undang tersebut juga mengatur mengenai kewajiban pemerintah menjamin kelompok usia remaja untuk memperoleh edukasi, informasi, dan layanan mengenai kesehatan, agar mampu hidup sehat dan bertanggung jawab. Salah satunya diatur melalui kesehatan sekolah yang diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik dalam lingkungan hidup sehat, sehingga peserta didik dapat belajar, tumbuh, dan berkembang secara harmonis dan setinggi-tingginya menjadi sumber daya manusia yang berkualitas (Sekretariat Negara RI, 2009).

Berkaitan dengan hal tersebut, upaya untuk meningkatkan edukasi kesehatan pada remaja usia sekolah melalui berbagai kegiatan terus dilakukan, tidak terkecuali dari kalangan akademisi di perguruan tinggi melalui riset dan pengabdian kepada masyarakat dengan sasaran anak sekolah, termasuk pada masa pandemi COVID-19 pada 2 tahun terakhir ini. Kemenkes RI tahun 2020 mencatat data COVID-19 dari total kasus konfirmasi (143.043 kasus per 18 Agustus 2020) pada anak usia 6 – 18 tahun sebanyak 6,8 %; 6,7 % dari total kasus dirawat/diisolasi; 7,2 % dari total kasus sembuh serta 1,3 % dari total kasus meninggal. Pada kelompok usia sekolah ini, risiko penularan dapat berasal dari anggota keluarga yang terkena, lingkungan sekitar, atau tempat anak melakukan aktivitas di luar rumah (Kemenkes RI, 2020).

Memasuki pertengahan tahun 2021, terdapat pelonjakan kasus COVID-19 pada kelompok anak usia sekolah, seiring telah dimulainya sekolah dengan Pertemuan Tatap Muka (PTM). Berdasarkan data dari Bidang Data dan IT Satuan Tugas Penanganan COVID-19, dari seluruh kasus di Indonesia sebesar 2,4 juta, jumlah pada kategori usia di bawah 18 tahun sebesar 351.336 orang (12,83%). Dari jumlah tersebut, secara lebih detail diuraikan kasus pada anak usia sekolah sebesar 73,0%, dengan rincian persentase terbesar berturut-turut pada kelompok usia 7-12 tahun sebesar 101.049 (28,7%), kelompok usia 16-18 tahun sebanyak 87.385 (24,9%), dan kelompok usia 13-15 tahun dengan 68.370 (19,4%) (Aisyah, 2021). Hasil survei awal di Pondok Pesantren Muhammadiyah Boarding School (MBS) Prambanan Sleman, pada kelompok santri putra kelas VII-XII selama sekolah dibuka kembali untuk sejak tanggal 28 Agustus 2021-Februari 2022 sebanyak 155 siswa terpapar COVID-19.

Sebagian besar pasien COVID-19 mencapai pemulihan penuh dalam waktu 3-4 minggu setelah terinfeksi. Namun, dalam beberapa kasus, gejala yang menetap dapat terlihat berminggu-minggu atau berbulan-bulan setelah pemulihan. Menurut pedoman National Institute for Health and Care Excellence, gejala dari awal hingga 4 minggu setelah diagnosis dianggap sebagai COVID-19 akut. Gejala yang menetap selama 4 hingga 12 minggu didefinisikan sebagai gejala COVID-19 yang berkelanjutan, sedangkan gejala yang berlanjut hingga 12 minggu setelah diagnosis dianggap pasca-COVID-19. Baik gejala COVID-19 yang sedang berlangsung maupun pasca-COVID-19 dianggap sebagai COVID-19 jangka panjang. Pada anak-anak dan remaja, informasi mengenai gejala persisten COVID-19 masih langka. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa gejala umum yang menetap termasuk kelelahan, sakit kepala, batuk pascavirus, anosmia, dispnea, dan nyeri dada.

Meningkatkan daya tahan tubuh adalah salah satu kunci agar terdampak kemungkinan faktor risiko berkembangnya COVID-19 dalam jangka panjang. Mengonsumsi makanan bergizi seimbang merupakan salah satu cara agar daya tahan tubuh tetap prima. Namun demikian, kita juga perlu meningkatkan konsumsi makanan yang mengandung zat gizi yang berperan aktif dalam meningkatkan

daya tahan tubuh antara lain, yaitu Vitamin A, C, E dan Zink serta Vitamin B6, Folat, Selenium dan zat besi (Fe). Vitamin A berperan dalam mengatur sistem kekebalan tubuh, memberi perlindungan terhadap infeksi dengan cara menjaga permukaan kulit dan jaringan pada mulut, lambung, usus, dan sistem pernafasan agar tetap sehat. Vitamin C melindungi tubuh dari infeksi dengan cara merangsang pembentukan antibodi dan kekebalan tubuh. Vitamin E berfungsi sebagai antioksidan dan tugasnya menetralkan radikal bebas di dalam tubuh. Zinc dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh agar bekerja dengan baik dan membantu penyembuhan luka. Tubuh membutuhkan zat besi (Fe) dan Selenium untuk pertumbuhan sel kekebalan tubuh. Sementara itu Vitamin B6, dan asam folat mempengaruhi produksi dan aktivitas sel kekebalan tubuh (Kemenkes RI, 2020).

Siswa harus mempunyai pengetahuan dan sikap mengenai pola makan sehat yang baik, agar dapat mencegah dampak dari keterpaparan COVID-19 dalam jangka panjang. Dengan demikian, siswa akan berupaya untuk mempunyai perilaku untuk menjaga pola makan sehat, dan mengoptimalkan status gizi mereka menjadi normal kembali setelah terjadinya gangguan gizi pada saat terpapar COVID-19. Berdasarkan latar belakang yang telah terurai, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik pengetahuan dan sikap siswa yang pernah terpapar COVID-19 terhadap pola makan sehat yang berkaitan dengan upaya memelihara status gizi dan kesehatan pada siswa MBS Yogyakarta untuk mencegah dampak dari *long COVID-19 syndrom*.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan pendekatan cross section yang dilakukan dengan mengkaji karakteristik pengetahuan dan sikap siswa di MBS Yogyakarta mengenai pola makan sehat dengan status gizi untuk mencegah dampak *long COVID-19 syndrome*. Selain itu juga menganalisis hubungan pengetahuan dan sikap siswa di MBS Yogyakarta mengenai pola makan sehat dan status gizi. Lokasi penelitian di PPM MBS Yogyakarta dalam rentang waktu penyusunan proposal, pengambilan data, analisis data dan pelaporan penelitian pada Bulan Maret sampai Bulan November 2023. Populasi adalah semua siswa MBS Yogyakarta kelas 9-12 yang menjadi penyintas COVID-19 sebesar 155 siswa. Sampel diambil menggunakan rumus Lemeshow  $n = Z\alpha^2 \cdot P(1-P) / d^2$  ( $Z\alpha$  merupakan nilai distribusi normal pada tingkat kepercayaan 95%=1,96; P merupakan proporsi status gizi=0,5; 1-P=0,5; d merupakan *relative precision* pendugaan sampel=0,1), dengan n total=102 siswa. Pengumpulan data dilakukan menggunakan metode wawancara dan pengukuran. Wawancara dilakukan untuk mendapatkan data dan informasi terkait pengetahuan dan sikap menggunakan kuesioner, sementara itu pengukuran dilakukan untuk data antropometri dengan mengukur berat badan dan tinggi badan untuk menghitung indeks massa tubuh (IMT). Analisis data dilakukan secara deskriptif dan statistik menggunakan uji Chi Square dengan batas signifikansi  $\alpha = 0,05$ .

## KODE ETIK KESEHATAN

Etika penelitian telah mendapatkan persetujuan dari Komisi Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta, Nomor: 4911A/B.1/KEPK-FKUMS/VII/2023. Semua responden penelitian juga telah menandatangani *informed consent* secara tertulis.

## HASIL

### Karakteristik Umum Responden

Berikut ini merupakan karakteristik umum responden yang meliputi umur dan kelas responden, tersaji pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Umum Responden

Variabel	n	%
<b>Umur</b>		
15-18 tahun	94	92,2
> 18 tahun	8	7,8
<b>Kelas</b>		
VII	22	21,5
IX	28	27,4
X	33	32,4
XI	19	18,7

Tabel 1 menyajikan sebagian besar responden yang merupakan santri PPM MBS Yogyakarta berada dalam kelompok umur 15-18 tahun (92,2%). Penyebaran kelas responden berada pada kelas VII-XI.

### Karakteristik Pengetahuan dan Sikap Mengenai Pola Makan Sehat Serta Status Gizi Responden

Pengetahuan dan sikap responden yang diukur menggunakan kuesioner yang masing-masing terdiri atas 20 butir pertanyaan mengenai pola makan sehat pada siswa penyintas di era pasca pandemi COVID-19, untuk mencegah dampak *long COVID-19 syndrome*. Hasilnya tersaji pada Tabel 2.

Tabel 2. Karakteristik Pengetahuan, Sikap dan Status Gizi Responden

Variabel	n	%
<b>Pengetahuan</b>		
Baik	90	88,2
Kurang	12	11,8
<b>Sikap</b>		
Mendukung	22	92,2
Kurang Mendukung	28	7,8
<b>Status Gizi</b>		
Normal	68	66,7
Tidak Normal	34	33,3

Pengetahuan responden mengenai pola makan sehat di era pasca pandemi COVID-19, menunjukkan sebagian besar (88,2%) mempunyai pengetahuan baik, dan masih ditemukan 11,8% responden mempunyai pengetahuan dalam kategori kurang baik. Masih ditemukan sikap responden yang kurang mendukung terhadap pola makan sehat sebesar 7,8%. Persentase responden dengan status gizi tidak normal tergolong tinggi yakni sebesar 33,3%.

### Hubungan Pengetahuan Mengenai Pola Makan dan Status Gizi

Analisis bivariat pada penelitian ini dilakukan untuk menganalisis keterkaitan antara pengetahuan mengenai pola makan sehat dan status gizi, dengan hasil yang dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hubungan Pengetahuan Mengenai Pola Makan dan Status Gizi

Kategori Pengetahuan	Kategori Status Gizi				Total		p value Chi Square
	Tidak Normal		Normal		n	%	
	n	%	n	%			
Kurang Baik	6	50,0	6	50,0	12	100	0,328
Baik	28	31,1	62	68,9	90	100	

Dapat diamati pada Tabel 3, adanya kecenderungan bahwa persentase responden dengan status gizi tidak normal lebih besar berasal dari responden yang pengetahuannya kurang baik (50,0%) dibandingkan dengan pengetahuan yang baik (31,1%). Namun uji Chi Square tidak menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan nilai  $p = 0,328 (> 0,05)$ . Adapun distribusi responden berdasarkan ketercapaian respons terhadap dimensi-dimensi pengetahuan mengenai pola makan sehat, dapat disimak pada Tabel 4.

Tabel 4. Ketercapaian Respons pada Setiap Dimensi Pengetahuan mengenai Pola Makan Sehat Pasca Pandemi COVID-19

Dimensi Pengetahuan	Respons Benar (%)	Respons Salah (%)
Makanan sebagai faktor pembentuk imunitas tubuh	84,3	15,7
Makanan sebagai upaya pencegahan masalah gizi	88,2	11,8
Makanan dalam konsep gizi seimbang	95,1	4,9
Keterkaitan zat gizi, status gizi dan penyakit	47,1	52,9
Peran suplemen makanan bagi tubuh	50,0	50,0
Rata-rata	72,94	27,06

Secara lebih detail tersaji pada Tabel 4, mengenai persentase ketercapaian jawaban benar pada variabel pengetahuan pada 5 aspek dengan nilai rata-rata sebesar 72,94%. Dengan demikian masih ada 27,06% jawaban salah. Aspek pengetahuan dengan jawaban benar dengan persentase tertinggi adalah pada aspek konsep makanan dalam gizi seimbang yakni sebesar 95,1%. Sementara itu jawaban salah dengan persentase tertinggi yakni pada aspek keterkaitan zat gizi, status gizi dan penyakit (52,9%).

### Hubungan Sikap Mengenai Pola Makan dan Status Gizi

Penelitian ini juga menganalisis hubungan sikap responden mengenai pola makan sehat dan status gizi, hasil selengkapnya tersaji pada Tabel 5.

Tabel 5. Hubungan Sikap Mengenai Pola Makan dan Status Gizi

Kategori Sikap	Kategori Status Gizi				Total		p value Chi Square
	Tidak Normal		Normal		n	%	
	n	%	n	%			
Kurang Mendukung	4	50,0	4	50,0	8	100	0,515
Mendukung	64	31,9	30	68,1	94	100	

Terlihat pada Tabel 5, adanya pola hubungan bahwa persentase responden dengan status gizi tidak normal lebih besar berasal dari responden yang mempunyai sikap kurang mendukung (50,0%) dibandingkan dengan yang mempunyai sikap yang mendukung (31,9%). Meskipun demikian hasil uji Chi Square menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara sikap mengenai pola makan sehat dan status gizi dengan nilai  $p = 0,515 (> 0,05)$ . Adapun distribusi responden berdasarkan ketercapaian respons terhadap dimensi-dimensi pengetahuan mengenai pola makan sehat, dapat disimak pada Tabel 6.

Tabel 6. Ketercapaian Respons pada Setiap Dimensi Sikap mengenai Pola Makan Sehat Pasca Pandemi COVID-19

Dimensi Sikap	Respons Mendukung (%)	Respons Tidak Mendukung (%)
1. Pentingnya makanan sebagai faktor pembentuk imunitas tubuh	94,1	5,9
2. Pentingnya makanan sebagai upaya pencegahan masalah gizi	93,1	6,9
3. Pentingnya konsep gizi seimbang	92,2	7,8
4. Pentingnya keterkaitan zat gizi, status gizi dan penyakit	80,4	19,6
5. Pentingnya suplemen makanan bagi tubuh	84,3	15,7
Rata-rata	88,82	11,18

Aspek sikap pada responden yang terlihat pada Tabel 6 memiliki rata-rata respons mendukung yang sangat baik yakni sebesar 88,82%. Persentase respons mendukung paling tinggi pada aspek pentingnya makanan sebagai faktor pendukung imunitas tubuh (94,1%). Sementara itu respons tidak mendukung yang paling tinggi ada pada aspek pentingnya keterkaitan zat gizi, status gizi dan terjadinya penyakit (19,6%).

### PEMBAHASAN

Pengetahuan dan sikap siswa penyintas COVID-19 mengenai pola makan sehat sangat penting terkait juga dengan untuk menjaga kondisi status gizinya karena para penyintas COVID-19 berisiko mengalami *long COVID syndrome*. Pada penelitian ini masih ditemukan siswa dengan pengetahuan pola makan sehat yang kurang baik sebesar 11,8%. Persentase responden yang mempunyai pengetahuan kurang ini jauh lebih kecil dibandingkan dengan hasil penelitian Ayu et al. (2022) pada kelompok remaja yang mempunyai pengetahuan gizi kurang dengan persentase 56,4%. Penelitian ini menemukan responden dengan sikap mendukung terhadap pola makan sehat sebesar 92,2%, jauh lebih tinggi dibandingkan hasil penelitian Rosmiati dan Al-Bahra (2023) sebesar 50,8%. Sementara itu persentase responden dengan status gizi tidak normal pada penelitian ini yang meliputi gizi kurang, overweight dan obesitas sebesar 33,3%, lebih tinggi dibandingkan dengan hasil penelitian Lestari

(2020) yang menemukan total persentase status gizi kurang, overweight dan obesitas sebesar 21,57%. Lebih lanjut, Mardiyati et al. (2023) menemukan hasil penelitian yang menunjukkan siswa SMA berstatus gizi lebih sebesar 16,2% dan obesitas sebesar 18,9%.

Tidak ditemukannya hubungan antara pengetahuan dan status gizi responden pada penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Veronika et al. (2021) yang mengemukakan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada siswa SMK Muhammadiyah Mlati Sleman dengan nilai  $p=0,394$ . Faktor yang relevan menjadi penyebab tidak adanya hubungan antara pengetahuan gizi atau pola makan sehat dan status gizi ini karena pengetahuan merupakan variabel tidak langsung yang mempengaruhi status gizi dengan mempertimbangkan variabel lain terutama faktor asupan zat gizi. Demikian juga tidak adanya hubungan antara sikap mengenai pola makan sehat dan status gizi responden pada penelitian ini linier dengan hasil penelitian Fatharanni et al. (2019) yang menyatakan tidak ada hubungan antara sikap mengenai pola makan sehat dan status gizi. Sikap mengenai pola makan sehat juga bukan merupakan variabel langsung yang terkait dengan status gizi. Asupan gizi pada kelompok umur remaja di lingkungan pesantren banyak dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti ketersediaan dan jenis menu yang disediakan di asrama. Variabel lain yang secara langsung berpengaruh adalah adanya penyakit kronis yang dialami responden, termasuk penyakit yang mudah menular di lingkungan pesantren seperti batuk dan pilek.

Pengetahuan dan sikap mengenai pola makan sehat dikembangkan dengan 5 aspek yang sama, perbedaannya bahwa setiap aspek yang terjabarkan pada butir pertanyaan untuk mengukur pengetahuan diarahkan pada pertanyaan yang menggali kemampuan kognitif responden dengan jawaban benar dan salah, sementara itu pertanyaan yang untuk mengukur sikap untuk menggali kemampuan afektif responden berupa persetujuan dalam skala Likert (sangat tidak setuju, tidak setuju, netral, setuju dan sangat setuju). Adapun 5 aspek dalam kuesioner meliputi: makanan sebagai faktor pembentuk imunitas tubuh, makanan sebagai upaya pencegahan masalah gizi, makanan dalam konsep gizi seimbang, keterkaitan zat gizi, status gizi dan penyakit, dan peran suplemen makanan bagi tubuh.

Pencapaian persentase jawaban benar pada pengukuran pengetahuan, tertinggi ada pada aspek makanan dalam konsep gizi seimbang, dikarenakan responden telah memahami konsep menu seimbang terkait variasi makanan yang mengandung karbohidrat, protein dan lemak serta vitamin dan mineral, responden juga telah memahami konsep larangan merokok untuk mendukung status gizi yang optimal. Sementara itu tingginya persentase jawaban salah pada aspek keterkaitan zat gizi, status gizi dan penyakit dikarenakan responden belum banyak mengetahui mengenai peran berbagai zat gizi dalam membentuk status gizi, belum banyak memahami berbagai pengukuran status gizi khususnya antropometri, dan belum banyak memahami peran zat gizi, keterkaitan status gizi dan terjadinya penyakit, khususnya penyakit infeksi seperti COVID-19 serta pencegahan terhadap *long COVID syndrome* bagi para penyintas COVID-19.

Pengukuran sikap mengenai pola makan sehat, menemukan bahwa sikap mendukung responden dengan persentase tertinggi ada pada aspek pentingnya makanan sebagai pembentuk imunitas tubuh. Dengan demikian responden telah mempunyai sikap yang baik bahwa makanan merupakan sumber penyusun imunitas tubuh, khususnya terkait dengan kebutuhan energi dan protein serta vitamin dan mineral yang terkait langsung dengan pencegahan infeksi dan pencegahan terhadap *long COVID syndrome* bagi para penyintas COVID-19. Sama dengan pada pengetahuan, persentase sikap mendukung yang paling rendah adalah pada aspek keterkaitan zat gizi, status gizi dan penyakit. Hal ini dikarenakan responden kurang meyakini bahwa tidak hanya zat gizi yang terkait dengan kejadian infeksi atau penyakit, namun juga terkait dengan status gizi yang terukur dalam ukuran antropometri khususnya berat badan dan tinggi badan, sebagai indikator terbaik pada kelompok umur remaja. Upaya yang bisa dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap responden adalah melalui penyuluhan gizi. Menurut penelitian sebelumnya, peningkatan pengetahuan dan sikap remaja terhadap status gizi termasuk mengenai pencegahan obesitas dan masalah gizi lainnya, semuanya dapat dicegah melalui pemberian edukasi gizi, dan akan lebih efektif dilakukan menggunakan media edukasi yang sesuai dengan karakter remaja, seperti video atau media audiovisual lainnya (Zulaekah et al., 2023).

## KESIMPULAN

Pengetahuan responden mengenai pola makan sehat di era pasca pandemi COVID-19, menunjukkan sebagian besar (88,2%) mempunyai pengetahuan baik, dan masih ditemukan 11,8% responden mempunyai pengetahuan dalam kategori kurang baik. Penelitian ini menemukan responden dengan sikap mendukung terhadap pola makan sehat sebesar 92,2%, dan yang kurang mendukung sebesar 7,8%. Tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi mengenai pola makan sehat

dan status gizi responden. Tidak adanya hubungan antara pengetahuan gizi mengenai pola makan sehat dan status gizi responden. Rekomendasi bagi pengelola PPM MBS Prambanan, dapat meningkatkan kerjasama dengan pihak Puskesmas Prambanan untuk pembinaan upaya kesehatan untuk santri dalam rangka edukasi dalam bidang gizi terkait dengan pencegahan *long COVID syndrome* dan penyakit infeksi lainnya.

**SUMBER DANA PENELITIAN:** Penelitian ini menerima pendanaan dari skim penelitian Pengembangan Individu Dosen (PID) Universitas Muhammadiyah Surakarta.

**UCAPAN TERIMA KASIH:** Penulis mengucapkan terimakasih kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta untuk pendanaan internal melalui Penelitian Individu Dosen (PID). Ucapan terimakasih juga untuk segenap pengelola MBS Prambanan Sleman Yogyakarta atas ijin penelitian yang diberikan dan untuk seluruh pelaksana teknis lapangan yang telah membantu pada proses pengumpulan data.

**KONFLIK KEPENTINGAN:** Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, D.N. (2021). *Sebaran kasus COVID-19 pada anak usia sekolah*. Webinar yang diselenggarakan oleh Save the Children Indonesia bekerjasama dengan Universitas Padjadjaran, Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak dan Kementerian Sosial pada tanggal 19 Juli 2021.
- Ayu, T., Fitriani, A., & Aini, R.N. (2022). Hubungan Pengetahuangizi, Konsumsi Makanan Cepat Saji, Asupan Zat Gizi Makro, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja. The relationship of nutritional knowledge, fastfood consumption, macronutrient intake, and physical activity with nutritional status inadolescents. *ARGIPA (Arsip Gizi dan Pangan)*. Vol. 7, No.1: 48-60
- Buzzi, C., Tucci, M., Ciprandi, R., et al. (2020). The psycho-social effects of COVID-19 onItalian adolescents'attitudes and behaviors. *Italian Journal of Pediatrics*. 46:69 <https://doi.org/10.1186/s13052-020-00833-4>.
- de Figueiredo, C.S., Sandre, P.C., Portugal, L.C.L., et al. (2021). COVID-19 pandemic impact on children and adolescents' mental health: Biological, environmental, and social factors. *Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry*. 106 (110171): 1-9. doi: 10.1016/j.pnpbp.2020.110171.
- 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*, Volume 9, Nomor 1, Juli 2019.
- Green, L.W. & Kreuter, M.W. (2019). *PRECEDE – PROCEDE THEORY, Health Promotion Planning an Educational and Environmental Approach*. <https://slideplayer.info/slide/11910471/>.
- Green, L.W. (1984). Modifying And Developing Health Behavior. *Ann. Rev. Public Health*, 5, 215–236.
- Kemendes RI. (2020). *Panduan Gizi Seimbang pada Masa Pandemi COVID-19*. <https://covid19.go.id>.
- Kemendes RI. (2020). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Anak Usia Sekolah dan Remaja di Masa Pandemi COVID-19 Bagi Tenaga Kesehatan di Puskesmas*. Direktorat Kesehatan Keluarga Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.
- Kemendes RI. (2020). *Penguatan Sistem Kesehatan dalam Penanggulangan Pandemi Corona Virus Disease 2019 (COVID-19)*. Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit.
- Lestari, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Asupan Makanan dengan Status Gizi Siswi MTs Darul Ulum. *Sport and Nutrition Journal*, Vol 2 No 2 (73-80).
- Mardiyati, N.L., Firdhayani, A., & Faridha, S.N.A. (2023). Gambaran Mispersepsi Status Gizi pada Siswa SMA. *Jurnal Kesehatan*. Vol.16 (1).
- Matvienko-Sikar, K., Pope, J., Cremin, A., Carr, H., Leitao, S., Olander, E. K., & Meaney, S. (2020). Differences in levels of stress, social support, health behaviours, and stress-reduction strategies for women pregnant before and during the COVID-19 pandemic, and based on phases of pandemic restrictions, in Ireland. *Women and Birth*.
- Puoane, T., Alexander, L., & Hutton, B. (2011). *The Revolving Door: Child Malnutrition in Mount Frere, Eastern Cape Province of South Africa*. Western Cape: University of the Western Cape (UWC).
- Rosmiati, & Al-Bahra. (2023). Correlation between Knowledge, Attitudes, Nutritional Status and Eating Frequency with Anemia in Young Girls at STIKes Bhakti Pertiwi Indonesia. *Journal Educational of Nursing (JEN)*. Vol. 6 No. 1 – January – June 2023; page 8 -15.
- Sekretariat Negara RI. (2009). *Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan*. Biro Peraturan Perundang-undangan, Bidang Politik dan Kesejahteraan Rakyat. Jakarta.

Pengetahuan dan Sikap Siswa Penyintas Covid-19 mengenai Pola Makan Sehat untuk Mencegah Long Covid Syndrome di Muhammadiyah Boarding School (MBS) Sleman, Yogyakarta

- Veronika, A.P., Puspitawati, T., & Fitriani, A. (2021). Associations between nutrition knowledge, protein-energy intake and nutritional status of adolescents *Journal of Public Health Research*; volume 10:2239
- Zulaekah, S., Kurnia, P., Mutalazimah, M., & Setyaningrum, Z. (2023). Pendidikan Gizi Pencegahan Obesitas pada Remaja di SMP PK Al Kautsar Kartasura. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*. Volume 5 (1).