

ABSTRAK

ANALISIS PERBEDAAN PENERAPAN GIZI SEIMBANG SEBELUM DAN SAAT PANDEMI COVID-19 PADA REMAJA DI SMP NEGERI 27 SURABAYA

Latar Belakang : Remaja rentan mengalami masalah gizi, masalah yang sering ditemui pada remaja diantaranya pola makan yang menjurus pada gizi tidak proposional, dan belum menerapkan gizi seimbang, seperti kurang mengonsumsi buah dan sayur, senang mengonsumsi minuman bersoda, dan cepat saji, serta jarang makan pagi. Meskipun tidak ada jenis bahan makanan tertentu atau suplemen yang dapat mencegah terjadinya tertularnya virus COVID-19, namun dengan memulai untuk mengubah kebiasaan pola makan seperti mengonsumsi makan dengan gizi yang seimbang diketahui mampu meningkatkan kekebalan tubuh dan mengurangi risiko penyakit karena infeksi dan penyakit kronis. Jenis Penelitian ini ini menggunakan desain penelitian *cross sectional* yang merupakan desain penelitian yang melakukan determinasi terhadap paparan (*exposure*) dan hasil (*disease outcome*) yang dilihat pada waktu yang sama. Sampel : Sampel untuk penelitian ini sebanyak 266 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Instrument pada penelitian ini menggunakan kuesioner melalui google form. Hasil : Berdasarkan uji Wilcoxon Sign Rank Test ada perbedaan penerapan gizi seimbang sebelum dan saat pandemi Covid-19 dengan nilai p adalah 0,000. Kesimpulan : Terdapat perbedaan penerapan gizi seimbang sebelum dan saat pandemi Covid-19. Saran : Siswa meningkatkan penerapan gizi seimbang. Kata Kunci : Remaja, Gizi Seimbang, Covid-19