

4.	Aktivitas Fisik.....	16
5.	Media.....	19
6.	Permainan Tebak Gambar.....	21
7.	Android dan Aplikasi <i>Mobile</i> .....	22
8.	Pengetahuan.....	23
9.	Sikap.....	24
B.	Kerangka Teori.....	25
C.	Kerangka Konsep.....	26
D.	Hipotesis.....	27
BAB III.....		28
METODE PENELITIAN.....		28
A.	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	28
B.	Jenis dan Desain Penelitian.....	28
C.	Populasi dan Sampel.....	29
1.	Populasi.....	29
2.	Sampel.....	29
D.	Pengumpulan Data.....	30
E.	Protokol Penelitian.....	31
F.	Instrumen Penelitian.....	32
1.	Variabel Penelitian.....	32
2.	Definisi Konseptual.....	33
G.	Definisi Operasional.....	33
H.	Pengolahan dan Analisa Data.....	34
1.	Pengolahan Data.....	34
2.	Analisis Data.....	35
BAB IV.....		36
HASIL PENELITIAN.....		36
A.	Hasil Analisis Univariat.....	36
1.	Karakteristik Sampel.....	36
2.	Distribusi Skor Pengetahuan dan Sikap Sampel.....	36
B.	Hasil Analisis Bivariat.....	37
BAB V.....		39
PEMBAHASAN.....		39
A.	Karakteristik Responden.....	39
B.	Pengaruh <i>Game</i> Tebak Gambar Terhadap Pengetahuan Responden.....	39

C. Pengaruh <i>Game</i> Tebak Gambar Terhadap Sikap Responnden .....	41
BAB VI .....	43
KESIMPULAN DAN SARAN .....	43
A. Kesimpulan .....	43
B. Saran .....	43
DAFTAR PUSTAKA .....	44
LAMPIRAN .....	36

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keterbaruan Penelitian.....	5
Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	33
Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Sampel.....	36
Tabel 4.2 Distribusi Nilai Pengetahuan Sampel .....	36
Tabel 4.3 Distribusi Skor Sikap Sampel.....	37
Tabel 4.4 Analisis Nilai Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi.....	37
Tabel 4.5 Analisis Sikap Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi .....	38

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori .....	26
Gambar 2.2 Kerangka Konsep .....	26
Gambar 3.1 Rancangan satu kelompok praperlakuan dan pascaperlakuan (One-group pretest - posttest design).....	28

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent.....	36
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Sebagai Responden .....	37
Lampiran 3 Kuesioner Penelitian.....	38
Lampiran 4 Uji Validitas Kuesioner.....	39

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Awal tahun 2020 dunia dikejutkan dengan wabah virus corona. WHO menetapkan COVID-19 sebagai Public Health Emergency of International Concern (PHEIC)/ Kedaruratan Kesehatan Masyarakat yang Meresahkan Dunia (KKMMD). WHO pada tanggal 12 Februari 2020 resmi menetapkan novel coronavirus pada manusia dengan sebutan *Coronavirus Disease* (Kemendagri, 2020). Pada tanggal 19 Maret 2020 terhitung sebanyak 214.894 orang terinfeksi virus corona, dan 8.732 orang diantaranya meninggal dunia serta sebanyak 83.313 pasien telah dinyatakan sembuh (Buana, 2020).

Coronavirus dapat menular dari orang yang sudah terindikasi COVID-19 kepada orang yang belum terpapar virus tersebut. Menurut penelitian yang dilakukan (Hu *et al.*, 2020), menemukan bahwa pada kasus tanpa gejala (*asymptomatic*) dapat menyebabkan penularan dari orang ke orang. Kasus tanpa gejala biasanya terjadi pada usia muda dibawah 15 tahun. Sesuai dengan laporan "*Diamon Princess*" dalam (Hu *et al.*, 2020) yang menyebutkan bahwa sejumlah besar kasus pasien tanpa gejala atau gejala ringan mungkin masih bersembunyi didalam suatu komunitas. Awal tahun 2020 Indonesia telah melaporkan 2 kasus konfirmasi Covid-19 di Kota Depok dan WHO sudah menetapkan COVID-19 sebagai pandemi (Kemenkes, 2020).

Menjaga sistem imunitas merupakan hal penting dalam melawan penyakit COVID-19, terutama untuk mengendalikan penyakit penyerta (komorbid). Beberapa hal yang dapat meningkatkan imunitas tubuh yaitu, konsumsi gizi seimbang, aktivitas fisik/senam ringan, istirahat cukup, suplemen vitamin, tidak merokok, dan mengendalikan komorbid (Kemenkes, 2020). Menurut (Kementerian Kesehatan RI, 2020) menyebutkan bahwa konsumsi makanan dengan gizi seimbang dan aman dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menurunkan risiko penyakit kronis dan penyakit infeksi. Nutrisi memiliki dampak langsung atau tidak langsung pada sel kekebalan yang menyebabkan perubahan fungsi atau memberikan efek pada mikrobioma usus (Childs, Calder, & Miles, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh (Karacabey, 2012) menyatakan bahwa setiap individu harus memiliki diet yang adekuat dan seimbang serta memiliki asupan vitamin yang cukup agar dapat memiliki sistem kekebalan tubuh yang baik. Sangat penting untuk memiliki pola makan yang seimbang demi meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan mengurangi risiko tertular infeksi (Karacabey, 2012).

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kementrian Kesehatan RI, 2014). Zat gizi mikro terutama vitamin dan mineral dalam porsi cukup sangat diperlukan untuk mempertahankan sistem kekebalan tubuh yang optimal, karena sebagian besar vitamin dan mineral tidak disintesa tubuh maka penting untuk mengonsumsi makanan beragam dan berimbang terutama sumber vitamin dan mineral yang terdapat dalam buah, sayur, dan pangan hewani (Siswanto, Budisetyawati, & Ernawati, 2014)