

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada dasarnya setiap orang membutuhkan pekerjaan, agar dapat memenuhi kebutuhan hidupnya. Dalam suatu pekerjaan, dibutuhkan tenaga kerja karena adanya hubungan timbal balik di antara keduanya. Tenaga kerja merupakan salah satu faktor produksi yang penting bagi setiap perusahaan. Tanpa adanya tenaga kerja, faktor produksi tidak dapat dihasilkan secara optimal. Tenaga kerja merupakan penduduk yang berada dalam usia kerja dan dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu tenaga kerja dan bukan tenaga kerja. Penduduk yang tergolong tenaga kerja jika telah memasuki usia kerja dengan batas usia kerja yang berlaku di Indonesia adalah berumur 20 – 64 tahun. Sedangkan penduduk yang berumur kurang dari 20 tahun dan lebih dari 64 tahun, tidak termasuk kelompok tenaga kerja (Prajnaparamita, 2018). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, pekerja adalah orang yang bekerja untuk orang lain dengan mendapat upah. Sedangkan karyawan adalah orang yang bekerja pada suatu lembaga (kantor, perusahaan, industri, dan sebagainya) dengan mendapat gaji (upah).

Pada akhir bulan Desember 2019, dunia digemparkan dengan merebaknya virus baru bernama *Corona Virus Disease* atau disebut COVID-19 dan virus ini berasal dari Wuhan, Provinsi Hubei, China tepatnya pada bulan Desember 2019. *World Health Organization* (WHO) memberi nama virus baru tersebut *SevereSARS-CoV-2* (*Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2*) dan nama penyakitnya sebagai *Coronavirus Disease 2019* (COVID- 19) (WHO, 2020 dalam (Yuliana, 2020) merupakan jenis dari corona virus baru yang menular dari manusia ke manusia. Berdasarkan data WHO, Indonesia merupakan salah satu negara yang masyarakatnya terpapar COVID-19 dengan jumlah kasus positif yaitu lebih dari 127.083 jiwa dan kasus tertinggi hingga saat ini berada di wilayah Jakarta sebanyak 26.624 jiwa serta berada diperingkat kedua tertinggi kasus COVID-19 di ASEAN pada bulan Agustus 2020 (Kemenkes RI, 2020 dalam (Utami Milenia, 2020). Oleh

karena itu, pemerintah mulai melakukan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) selama masa pandemi COVID-19 dengan tujuan untuk memutus mata rantai penyebaran virus agar tidak semakin meningkat (Utami, 2020). Pada tanggal 2 Maret 2020, Indonesia dilaporkan terdapat kasus konfirmasi COVID-19 sebanyak 2 kasus, sampai dengan tanggal 25 Maret 2020, Indonesia telah melaporkan terdapat 790 kasus konfirmasi COVID-19 dari 24 provinsi yang salah satunya DKI Jakarta. WHO secara resmi menetapkan COVID-19 sebagai pandemi pada tanggal 9 Maret 2020, di mana virus tersebut telah menyebar secara luas di dunia. Berdasarkan bukti ilmiah, COVID-19 dapat menular dari manusia ke manusia melalui percikan batuk/bersin (droplet), tidak melalui udara. Orang yang paling berisiko tertular penyakit ini adalah orang yang kontak erat dengan pasien COVID-19 termasuk yang merawat pasien COVID-19 (Germas, 2020 dalam (Isbaniah, 2020).

Selama masa pandemi COVID-19, sebagian besar perusahaan mulai menetapkan sistem WFH (*Work From Home*) pada karyawan. WFH merupakan sistem bekerja jarak jauh dari rumah tanpa harus datang ke kantor atau perusahaan (Theodora Yessica, 2020). Menurut (Mungkasa, 2020) dengan adanya pandemi global, perusahaan cenderung melakukan pemutusan hubungan kerja (PHK) pada karyawan. Hal ini sebagai akibat dari penyebab seperti berkurangnya bahan baku industri akibat adanya *lockdown* sehingga persediaan untuk produksi menurun, terjadi peningkatan biaya produksi akibat melemahnya mata uang Rupiah, berbagai wisatawan mancanegara maupun domestik mengalami penurunan sehingga tenaga kerja yang bekerja pada sektor pariwisata mengalami pemutusan hubungan kerja (PHK). Bahkan para sarjana (*fresh graduate*) mengalami dampak dari pandemi COVID-19 yaitu kesulitan mencari pekerjaan (Bank Indonesia, 2020).

Kebiasaan makan karyawan selama bekerja dari rumah, di mulai dengan memesan makanan melalui aplikasi online seperti *Go Food* atau *Grab Food* dikarenakan selama bekerja di rumah, mulai merasakan kejenuhan dengan masakan rumah dan tertarik dengan adanya potongan harga untuk pembelian secara online (Kartika, 2020). Menurut (Iisnawatia et al., 2019) menunjukkan bahwa 35% seseorang yang berusia 25-49 tahun dengan status pekerjaannya sebagai karyawan

swasta dan Pegawai Negeri Sipil (PNS) selama bekerja dari rumah mereka lebih suka melakukan pemesanan online seperti *Go Food*. Hal tersebut memungkinkan dapat menyebabkan terjadinya *food waste* dikarenakan makanan yang tersedia dirumah tidak habis di konsumsi.

Pola konsumsi berkaitan dengan kebiasaan makan yang meliputi jumlah, frekuensi, dan jenis makanan yang di konsumsi. Masalah yang terkait dengan pola konsumsi adalah kurang maupun lebihnya asupan zat gizi terutama asupan energi dalam sehari. Hal ini disebabkan karena seringkali melewatkan waktu sarapan, membatasi asupan makanan, frekuensi makan, dan tidak memperhatikan jenis makanan yang dikonsumsi sehingga asupan energi cenderung tidak sesuai dengan kebutuhan. Selain itu, kebiasaan konsumsi *fast food* dan *soft drink* dapat meningkatkan prevalensi kegemukan karena merupakan jenis makanan tinggi energi, lemak, dan gula serta rendah serat sehingga berkaitan dengan bertambahnya simpanan lemak tubuh. Berdasarkan penelitian (Rafiony et al., 2015), kebiasaan mengonsumsi *fast food* dua kali seminggu dapat meningkatkan rata-rata asupan energi harian sebesar 750 kkal, di mana asupan total energi yang berlebih serta aktivitas fisik yang rendah dapat menyebabkan terjadinya obesitas karena ketidakseimbangan antara asupan dengan pengeluaran energi.

Ketidakesuaian pemenuhan zat gizi berdasarkan rekomendasi diet dapat berpengaruh terhadap kualitas diet. Kualitas diet dapat menentukan asupan makanan yang telah sesuai rekomendasi atau tidak dan akan memengaruhi status gizi. Kualitas diet yang rendah akan berdampak pada peningkatan IMT yang ditandai dengan konsumsi energi, gula, dan lemak secara berlebih, tetapi rendah serat. Sedangkan kualitas diet yang tinggi berkaitan dengan tingginya konsumsi makanan dengan densitas energi rendah seperti sayur dan buah, serta mencukupi kebutuhan zat gizi mikro secara tepat (Retnaningrum & Dieny, 2015). Banyaknya perilaku makan yang tidak sesuai dari rekomendasi diet gizi seimbang ditandai dengan seringnya mengonsumsi makanan manis dan berlemak serta kurang mengonsumsi sayur dan buah yang menyebabkan asupan energi melebihi kebutuhan (Alfiah, 2015). Konsumsi makanan dengan kepadatan energi yang tinggi seperti *fast food*, makanan atau minuman manis, dan makanan yang digoreng secara

berlebihan berpengaruh terhadap peningkatan asupan energi total. Sedangkan asupan makanan yang tidak memperhatikan keragaman konsumsi makanan, kebutuhan tubuh terhadap energi, dan proporsi makanan yang seimbang menyebabkan berkurangnya asupan energi dari kebutuhan sehingga berpengaruh terhadap penurunan IMT. Hal ini disebabkan karena tidak ada satu jenis pangan yang dapat memenuhi semua zat gizi yang dibutuhkan (Dewi & Dieny, 2013).

Faktor ketersediaan pangan berfungsi menjamin pasokan pangan untuk memenuhi kebutuhan seluruh penduduk, baik dari segi kuantitas, kualitas, keragaman, dan keamanannya. Oleh karena itu, peningkatan ketersediaan pangan seharusnya tidak hanya fokus pada peningkatan produksi tetapi dapat dilakukan dengan menurunkan kehilangan pangan pada tahap produksi dan distribusi (*food loss*) serta pada tahap konsumsi (*food waste*). *Food waste* merupakan makanan yang terbuang ketika proses konsumsi sedangkan *food loss* adalah makanan yang terbuang saat proses produksi. Makanan yang tidak habis pada saat proses konsumsi mengakibatkan terjadinya *food waste* (Gustavsson & Cederberg, 2011).

Food waste yang terjadi di tempat umum, seperti di kantin, baik itu di sekolah, kantor, maupun industri biasanya disebabkan oleh konsumsi yang tidak optimal. Faktor-faktor penyebab makanan tak terkonsumsi dalam tahapan konsumsi di kantin adalah ukuran porsi makanan yang disajikan terlalu besar atau banyak sehingga cenderung menyisihkan sebagian makanan tersebut, rasa makanan yang tidak sesuai selera, serta kurangnya perilaku untuk membawa pulang makanan yang disisakannya (Derqui et al., 2018). Tidak semua orang jika mengonsumsi makanan akan menghabiskan makanannya, sebagian besar hanya menghabiskan sepertiga dari makanan yang dikonsumsinya dan cenderung malas untuk membawa pulang sisa makanan tersebut. Pada kategori bahan makanan, buah dan sayuran merupakan bahan makanan yang paling banyak terbuang yaitu 44% sedangkan produk hewani hanya 7% yang terbuang dari konsumsi makanan (Buzby et al., 2014). Selain itu, kebiasaan makan yang bersifat konsumtif dalam hal memesan makanan sehingga masih banyak sisa makanan yang terdapat di piring jika berada di rumah makan. Limbah makanan dari sisa makanan dapat mengakibatkan kehilangan zat gizi yang terdiri dari zat gizi makro dan beberapa zat gizi mikro (Mulyo, 2016).

Dari segi kesehatan dapat memengaruhi status gizi, hal ini disebabkan karena terdapat nilai zat gizi yang terbuang dari *food waste*. Semakin banyak nilai zat gizi yang terbuang dalam asupan makanan terutama zat gizi makro maka kebutuhan zat gizi tidak terpenuhi sehingga dapat memengaruhi status gizi yang ditandai dengan penurunan berat badan (Rachman & Septiana, 2020). Selain itu, pada umumnya pola konsumsi makan pada masa dewasa cenderung tidak memperhatikan gizi seimbang. Mereka lebih menyukai makanan yang mengandung tinggi lemak dan gula sedangkan makanan yang mengandung serat jarang di konsumsi dan menjadi sisa makanan sehingga asupan energi melebihi kebutuhan (Saraswati, 2012). Penyimpanan lemak berhubungan dengan keseimbangan energi dalam tubuh. Semakin besar energi yang dihasilkan dari asupan, maka semakin banyak energi yang disimpan dalam tubuh tanpa adanya aktivitas fisik (Fayasari et al., 2018).

Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan zat gizi untuk metabolisme tubuh. Status gizi dibedakan menjadi status gizi kurang, status gizi baik, dan status gizi lebih. Beberapa faktor penentu status gizi dipengaruhi oleh asupan zat gizi, penyerapan dan penggunaan zat gizi, aktivitas fisik, pengetahuan, ekonomi, dan penyakit infeksi (Saifurrohman, 2016). Konsumsi energi dihasilkan oleh konsumsi zat gizi makro berupa karbohidrat, protein, dan lemak sehingga dapat menentukan perubahan berat badan seseorang. Meningkatnya frekuensi makan dapat meningkatkan asupan zat gizi sehingga memengaruhi status gizi. Status gizi lebih menyebabkan risiko terjadinya penyakit tidak menular sedangkan status gizi kurang berisiko terjadinya penyakit infeksi (Poetry et al., 2019). Perubahan yang terjadi pada masa dewasa adalah perubahan kebutuhan energi. Adanya perubahan kebutuhan energi menyebabkan kebutuhan zat gizi meningkat. Asupan zat gizi yang tidak adekuat atau berlebih dapat menyebabkan perubahan status gizi (Anjani Rizki Putri & Kartini, 2013). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018, proporsi status gizi menurut IMT pada usia dewasa di atas 18 tahun di Indonesia mencapai 9,3% *underweight*, 13,6% *overweight*, dan 21,8% obesitas (Riskesdas, 2018b).

Komposisi tubuh merupakan proporsi berat tubuh yang terdiri dari pengukuran jaringan lemak (massa lemak dan massa tubuh bebas lemak), kadar air, dan massa otot pada tubuh. Komposisi tubuh yang tidak seimbang dapat mengakibatkan tidak maksimalnya kerja fungsi organ tersebut bagi tubuh atau bahkan menyebabkan kerusakan organ dan timbulnya berbagai penyakit (Mury & Rachmanida, 2015). Massa bebas lemak adalah jumlah massa jaringan di luar lemak yang terdiri dari air, protein, dan mineral tubuh. Kelebihan berat badan terjadi akibat ketidakseimbangan antara konsumsi dengan pengeluaran energi sehingga berkaitan dengan bertambahnya simpanan lemak tubuh. Peningkatan massa lemak dapat berisiko terjadinya obesitas akibat penumpukan lemak yang berlebih dalam tubuh sehingga berpengaruh terhadap komposisi tubuh (Yani et al., 2013). Menilai komposisi tubuh merupakan langkah penting dalam mengevaluasi status kesehatan seseorang. Komposisi tubuh yang pada umumnya di ukur yaitu jaringan lemak dan jaringan bebas lemak. Melalui pengukuran komposisi tubuh, dapat diketahui ada tidaknya gangguan pada tubuh seperti terdapat kelebihan lemak dalam tubuh (Lisnawati & Haryanto, 2018).

Berdasarkan latar belakang tersebut, dapat disimpulkan bahwa *food waste* merupakan masalah yang saat ini menjadi pusat perhatian. *Food waste* memengaruhi lingkungan dengan peningkatan kuantitas limbah makanan, memengaruhi nilai zat gizi yang terbuang dari sisa makanan, dan asupan makanan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti nilai zat gizi yang terbuang dari *food waste* dan kualitas diet pada pola konsumsi pekerja di PT. Camiloplas Jaya Makmur Selama Masa Pandemi COVID-19 terhadap status gizi dan komposisi tubuh.

1.2 Identifikasi Masalah

Kurangnya pengetahuan pada masyarakat terutama para pekerja mengenai *food waste* dapat berdampak pada masalah yang terjadi. *Food waste* menyebabkan bahan makanan dalam asupan makanan menjadi terbuang karena tidak dikonsumsi, semakin banyak bahan makanan yang terbuang dari sisa makanan pada pola konsumsi, maka kebutuhan zat gizi tidak dapat tercukupi sehingga dapat menyebabkan perubahan status gizi dan komposisi tubuh. Selain itu, pola konsumsi

yang melebihi kebutuhan seperti mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi lemak dan gula dalam jumlah yang berlebihan tetapi rendah serat dapat berpengaruh terhadap status gizi dan komposisi tubuh.

1.3 Pembatasan Masalah

Dari banyaknya masalah mengenai *food waste*, peneliti akan membatasi penelitian hanya berkaitan mengenai nilai zat gizi yang terbuang dari *food waste* (energi, karbohidrat, protein, dan lemak) dan kualitas diet yang dapat memengaruhi status gizi dan komposisi tubuh pada pola konsumsi pekerja di PT. Camiloplas Jaya Makmur Selama Masa Pandemi COVID-19.

1.4 Perumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan antara nilai zat gizi yang terbuang dari *food waste* dan kualitas diet pada pola konsumsi terhadap status gizi dan komposisi tubuh?
2. Bagaimana kualitas diet pada pola konsumsi?
3. Berapa banyak nilai zat gizi yang terbuang dari *food waste*?

1.5 Tujuan

a) Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan nilai zat gizi yang terbuang dari *food waste* dan kualitas diet pada pola konsumsi terhadap status gizi dan komposisi tubuh.

b) Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik pekerja (usia dan jenis kelamin)
2. Mengidentifikasi nilai zat gizi yang terbuang dari *food waste* pada pekerja
3. Mengidentifikasi kualitas diet dengan menggunakan metode *Diet Quality Index International* (DQI-I) pada pekerja
4. Menganalisis hubungan nilai zat gizi yang terbuang dari *food waste* terhadap status gizi
5. Menganalisis hubungan nilai zat gizi yang terbuang dari *food waste* terhadap persen lemak tubuh

6. Menganalisis hubungan nilai zat gizi yang terbuang dari *food waste* terhadap persen massa otot tubuh
7. Menganalisis hubungan kualitas diet pada pola konsumsi terhadap status gizi
8. Menganalisis hubungan kualitas diet pada pola konsumsi terhadap persen lemak tubuh
9. Menganalisis hubungan kualitas diet pada pola konsumsi terhadap persen massa otot tubuh

1.6 Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan dan dapat mengubah sikap masyarakat dalam mengurangi sisa makanan (*food waste*) terutama dalam konsumsi makanan sehari-hari.

2. Bagi Pekerja

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kepedulian pada para pekerja di PT. Camiloplas Jaya Makmur Selama Masa Pandemi COVID-19 mengenai pentingnya menanggulangi dan mengendalikan limbah makanan sehingga tidak bersikap konsumtif termasuk dalam hal pembelian maupun konsumsi makanan.

3. Bagi Ketahanan Pangan

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan ketahanan pangan dalam memenuhi kebutuhan seluruh penduduk, baik dari segi kuantitas, kualitas, dan keragaman sehingga dapat mengurangi angka gizi buruk di Indonesia akibat rendahnya jumlah makanan yang dikonsumsi.

4. Bagi Program Studi Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai panduan dan bahan informasi untuk kepentingan pendidikan dan dapat digunakan sebagai referensi tambahan untuk mahasiswa jika ingin melakukan penelitian lebih lanjut.

5. Bagi Peneliti

Penelitian ini dilakukan sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Gizi (S1) di Universitas Esa Unggul Jakarta serta menambah

pengetahuan dan memperdalam wawasan yang di dapat selama proses perkuliahan dan memberikan pengalaman di bidang penelitian.



Universitas
Esa Unggul



Universitas
Esa Unggul



Universitas
Esa Unggul

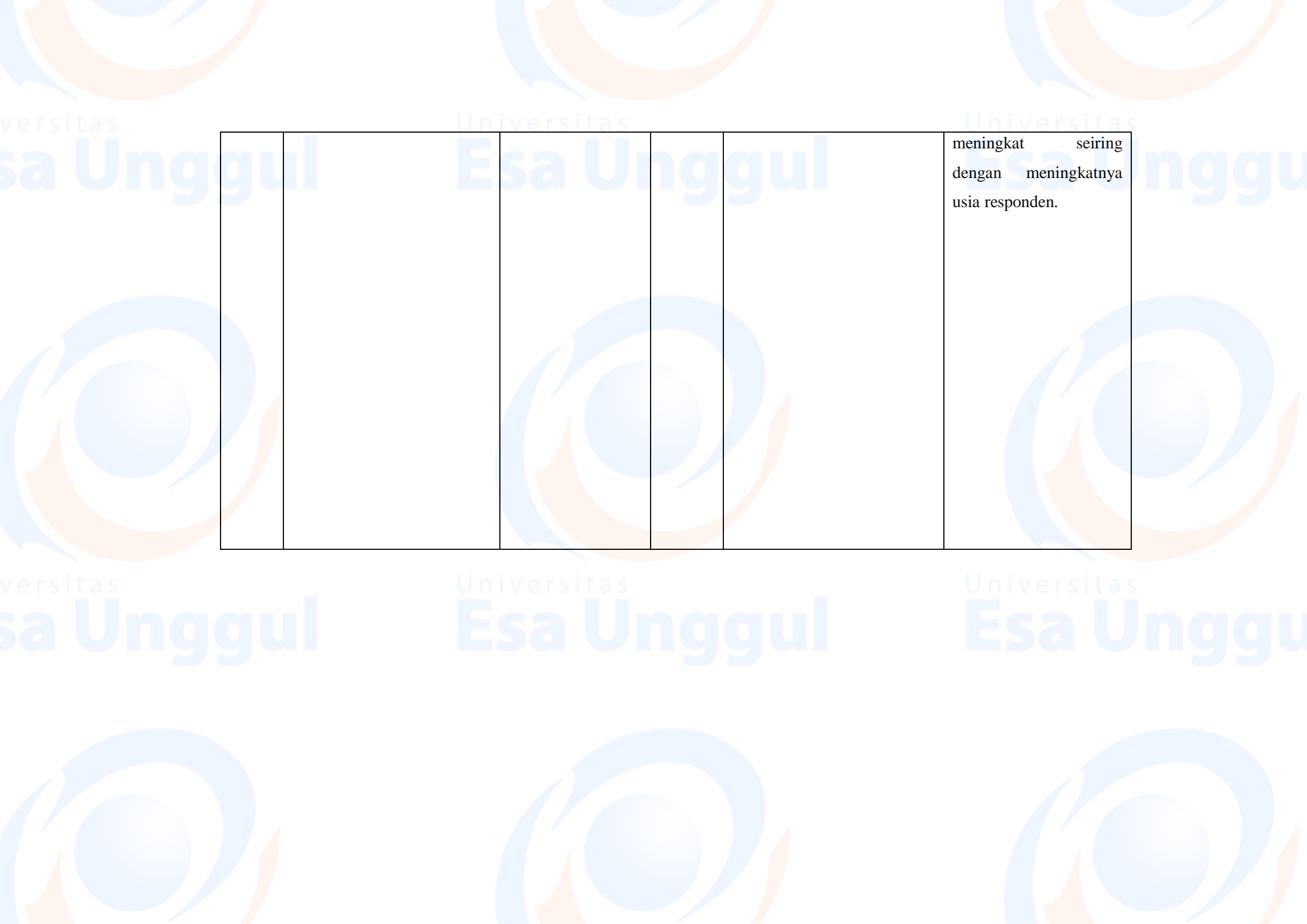
1.7 Keaslian Penelitian

No	Judul	Nama	Tahun	Metode	Hasil
1.	<i>Wasted Food, Wasted Nutrients: Nutrient Loss from Wasted Food in the United States and Comparison to Gaps in Dietary Intake</i>	Marie L. Spiker, MSPH, RD; Hazel A. B. Hiza, PhD, RD; Sameer M. Siddiqi; Roni A. Neff, PhD, ScM	2017	Analisis primer: seri data LAFA18 digunakan untuk estimasi ketersediaan makanan, dan Basis Data Gizi Nasional Untuk Referensi Standar, data dari <i>National Nutrient Database for Standard Reference</i> digunakan untuk menghitung nilai gizi dari komoditas dan tingkat konsumen dari 213 komoditas di Departemen Pertanian Amerika Serikat.	Makanan yang terbuang pada tingkat konsumen di Amerika Serikat pada tahun 2012 terdiri dari 1.217 kkal, 33 g protein, 5,9 g dietaryfiber, 1,7 mg vitamin D, 286 mg kalsium, dan 880 mg kalium per kapita per hari. Wanita dewasa pada tahun 2012 yang mengonsumsi makanan kurang gizi sebesar 8,9 g/hari sebanyak 206,6 juta wanita dewasa.
2.	<i>Quantifying and Analysing Food Waste Generated by Employee</i>	Iisnawatia et al.	2019	Metode survey dengan melakukan wawancara menggunakan kuesioner, data	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 47,5 gr food

				<p>yang didapat dianalisis dengan model regresi logistik untuk menentukan faktor yang memengaruhi <i>food waste</i> dan statistik deskriptif dari spss digunakan untuk mengklasifikasi pemborosan makanan</p>	<p><i>waste</i> dihasilkan per orang per bulan (sama dengan 564,62 gr per orang per tahun). Frekuensi makan dan jenis kelamin menjadi faktor yang signifikan dalam terjadinya limbah makanan.</p>
--	--	--	--	---	---

Tabel 1.1 Keterbaruan Penelitian

3.	Estimasi Sisa Makanan dari Paket Sajian Makanan Kotak	Ahsan Saifurrohman	2016	<p>Metode menghitung sisa makanan sajian rapat yang terdiri dari sisa nasi, lauk hewani, lauk nabati, sayuran dan buah pada kotak makanan setiap responden yang dikumpulkan, dibersihkan, ditimbang. Berat masak dikonversikan menjadi berat mentah menggunakan faktor Dalam Mentah Masak (fDMM) untuk nasi tanpa kuah (nasi kering), lauk hewani, lauk nabati dan sayuran.</p>	<p>Terdapat sisa makanan yang terdiri dari sisa nasi, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah. Dilihat dari sisi jumlah kehilangan zat gizi, sisa makanan tergolong sedikit (dibawah 1% AKG). Tidak terdapat perbedaan yang nyata ($P>0.05$) kehilangan zat gizi pada seluruh karakteristik responden yang mencakup jenis kelamin, usia, dan tingkat iv pendapatan. Kelompok wanita cenderung lebih banyak menyisakan makanan daripada laki-laki. Kehilangan zat gizi dari sisa makanan cenderung</p>
----	---	--------------------	------	---	---



					meningkat seiring dengan meningkatnya usia responden.
--	--	--	--	--	---

4.	<i>Dietary Patterns and Their Associations with the Diet Quality Index-International (DQI-I) in Korean Women with Gestational Diabetes Mellitus</i>	Shin, M.-K., Kim, Y.-S., Kim, J.-H., Kim, S.-H., & Kim, Y.	2015	<i>Diet Quality Index International (DQI-I)</i>	Skor DQI-I mempunyai nilai negatif dengan kadar glukosa plasma puasa dan kadar HbA1c pada wanita dengan Gestasional Diabetes Mellitus (GDM). Temuan ini menunjukkan bahwa diet yang tidak seimbang dikaitkan tidak hanya dengan risiko GDM, tetapi juga dengan tingkat keparahan penyakit. Wanita Korea dengan GDM tidak mengonsumsi diet yang cukup atau seimbang
----	---	--	------	---	--

Berdasarkan berbagai sumber yang di dapat, maka pada jurnal yang ditulis oleh Iisnawatia et al. yang membahas tentang banyaknya limbah makanan dari *food waste* yang dihasilkan oleh pekerja di suatu perusahaan selama satu bulan sebanyak 47,5 gr per orang. Hal ini sejalan dengan penelitian Ahsan Saifurrohman yaitu terdapat sisa makanan yang terdiri dari sisa nasi, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah pada paket sajian makanan kotak, tetapi yang paling banyak adalah sisa nasi, karena porsi nasi yang disajikan pada menu pertama lebih banyak dibandingkan menu kedua pada makanan kotak.

Pada penelitian Marie L. Spiker, dkk membahas mengenai makanan yang terbuang pada tingkat konsumen di Amerika Serikat pada tahun 2012 yang berdampak pada nilai gizi yang terbuang. Jika di kaitkan dengan metode kualitas diet pada penelitian Shin, dkk mengenai efek dari pola diet dan kualitas makanan pada wanita korea dengan diabetes gestasional, keterbaruan dari penelitian saya yaitu meneliti mengenai hubungan nilai zat gizi yang terbuang dari *food waste* dan kualitas diet pada pola konsumsi pekerja di PT. Camiolas Jaya Makmur Selama Masa Pandemi COVID-19 terhadap status gizi dan komposisi tubuh.