

**HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN DENGAN KECENDERUNGAN
TERPAPAR COVID-19 PADA ORANG USIA DEWASA
DIKOMPLEK VETERAN PURNAWIRAWAN ABRI
MEDAN ESTATE DELI SERDANG**

KARYA TULIS ILMIAH



APRIANTI BR MANURUNG

P01031119060

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III**

2022

**HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN DENGAN KECENDERUNGAN
TERPAPAR COVID-19 PADA ORANG USIA DEWASA
DIKOMPLEK VETERAN PURNAWIRAWAN ABRI
MEDAN ESTATE DELI SERDANG**

Karya Tulis Ilmiah Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk
Menyelesaikan Program Studi Diploma III di Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



APRIANTI BR MANURUNG

P01031119060

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III**

2022

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Asupan Protein dengan
Kecenderungan Terpapar COVID – 19 pada
Orang Usia Dewasa di Komplek Purnawirawan
ABRI Medan Estate Deli Serdang

Nama Mahasiswa : Aprianti Br Manurung
NIM : P01031119060
Program Studi : Diploma III Gizi

Menyetujui :



Ginta Sihagan, DCN, M.Kes
Pembimbing Utama



Mincu Manalu, S.Gz, M.Kes

Penguji I



Erlina Nasution, S.Pd, M.Kes

Penguji II

Mengetahui
Ketua Jurusan



Dr. Oslida Martony, SKM, M. Kes

NIP : 196403121987031003

Tanggal Lulus : 14 April 2022

ABSTRAK

APRIANTI BR MANURUNG “HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN DENGAN KECENDERUNGAN TERPAPAR COVID-19 PADA ORANG USIA DEWASA DI KOMPLEK VETERAN PURNAWIRAWAN ABRI MEDAN ESTATE” (DIBAWAH BIMBINGAN GINTA SIAHAAN)

Protein merupakan zat gizi makro yang dapat meningkatkan kekebalan tubuh, memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak, dan berfungsi menghasilkan antibodi serta albumin tinggi yang dimana berfungsi sebagai pengikat radikal bebas. Protein juga berfungsi sebagai alat transpor dan pengatur, sehingga apabila seseorang terkena covid-19 obat yang digunakan dapat bekerja maksimal dengan adanya bantuan protein. Makanan yang tinggi protein dapat meningkatkan respon imunitas terhadap infeksi serta membantu proses transportasi seng yang dibutuhkan untuk menekan pertumbuhan virus diantaranya virus HIV dan virus Covid-19.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan protein dengan kecenderungan terpapar covid-19 pada usia dewasa di Komplek Veteran Purnawirawan ABRI Medan Estate, Deli Serdang.

Penelitian ini bersifat deskriptif dengan rancangan penelitian cross sectional, yang dimana penelitian dilakukan di Komplek Veteran Purawirawan ABRI Medan Estate Deli Serdang pada tanggal 14 – 28 Januari 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah orang usia dewasa di komplek Veteran Purnawirawan ABRI Medan Estate berjumlah 157 orang dengan rentang usia 30-58 tahun. Sampel ditentukan melalui cara simple random sampling yaitu sebanyak 61 orang. Pengumpulan data identitas sampel, asupan protein dilakukan dengan metode wawancara form recall 24 jam selama 3 hari tidak berturut-turut dengan mencocokkan dengan buku foto makanan. Data kecenderungan terpapar covid-19 diperoleh dengan teknik wawancara langsung dengan menggunakan kuisioner.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan Uji Statistik Chi-Square. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai $p > 0,05$ yang menggambarkan tidak ada hubungan asupan protein dengan kecenderungan terpapar covid-19 pada orang usia dewasa.

Kata Kunci : Asupan Protein, Covid-19, Usia Dewasa

ABSTRACT

APRIANTI BR MANURUNG "CORRELATION BETWEEN PROTEIN INTAKE AND THE TENDENCY OF EXPOSURE WITH COVID-19 IN ADULTS IN HOUSING COMPLEX OF ABRI RETIREMENTS, MEDAN ESTATE"
(CONSULTANT: GINTA SIAHAAN)

Protein is a macronutrient that can increase immunity, repair damaged body cells, and produce antibodies and high albumin which functions as free radical scavengers. Protein also functions as a means of transport and regulation, so that if someone is infected with Covid-19, the drugs used will work optimally with the help of protein. Foods rich in protein can increase the immune response to infection and help transport zinc which is needed to suppress the growth of viruses, such as the HIV and Covid-19 viruses.

This study aims to find out the correlation between protein intake and the tendency to be exposed to Covid-19 in the adult age group in the Complex of ABRI Retirements, Medan Estate, Deli Serdang.

This research is a descriptive study designed with a cross sectional design, carried out at the Complex of ABRI Retirements, Medan Estate, Deli Serdang from 14 to 28 January 2022, examining 61 adults as research samples obtained through simple random sampling technique from a population consisting of 157 adults in the age range between 30-58 years who are domiciled in Complex of ABRI Retirements, Medan Estate, Deli Serdang.

Data of the sample and protein intake were collected through interviews with a 24-hour recall form for 3 non-consecutive days, carried out by matching them with food photo books, while the data on the tendency to be exposed to Covid-19 were obtained through direct interviews using questionnaires. Data were analyzed using Chi-Square statistical test. Through research, it is known that the p value > 0.05 , illustrating that there is no correlation between protein intake and the tendency to be exposed to Covid-19 in the adult age group.

Keywords: Protein Intake, Covid-19, Adult



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas melimpahnya berkat dan anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul **“Hubungan Asupan Protein Dengan Kecenderungan Terpapar Covid-19 Pada Orang Usia Dewasa di Komplek Veteran Purnawirawan ABRI Medan Estate, Deli Serdang”**.

Dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, penulis menyampaikan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Oslida Martony, S.KM, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
2. Ginta Siahaan, DCN, M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu dan selalu memberi bimbingan dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah.
3. Mincu Manalu, S.Gz, M.Kes selaku penguji I saya yang telah memberikan masukan dan saran kepada saya.
4. Erlina Nasution, S.Pd, M.Kes selaku penguji II saya yang telah memberikan masukan dan saran kepada saya.
5. Kedua orang tua saya serta abang, kakak dan adik serta keluarga besar yang selalu mendoakan, memberikan motivasi dan pengorbanannya baik dari segi moral dan materi kepada penulis.
6. Teman-teman seperjuangan mahasiswa D-III Jurusan Gizi

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih kurang sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan pembaca dapat memberikan saran dan masukan untuk menyempurnakan. Atas perhatiannya, penulis ucapkan terimakasih.

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
1. Bagi Penulis.....	4
2. Bagi Masyarakat.....	4
3. Bagi Satgas Covid	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A.Usia Dewasa	5
B. Covid-19.....	5
1. Pengetian Covid	5
2. Tanda dan Gejala Covid-19.....	6
3. Mekanisme Perjalanan Covid-19.....	6
4. Cara Pencegahan Covid-19.....	7
5. Penyebaran Covid-19	8
C. Protein.....	9
1. Pengertian Protein.....	9
2. Fungsi Protein.....	10
3. Sumber Protein.....	10
4. Anjuran Konsumsi Protein	10
5. Metabolisme Protein	11

D. Hubungan Asupan Protein dengan kecenderungan terpapar Covid-19	11
E. Pengukuran konsumsi Pangan Dengan Metode Food Recall 24 Jam	12
1. Definisi Food Recall 24 Jam	12
2. Prosedur Penggunaan Food Recall 24 Jam	12
F. Kerangka Konsep	14
G. Definisi iOperasional	15
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	17
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	17
B. Jenis dan Rancangan Penelitian	17
C. Populasi dan Sampel	17
1. Populasi	17
2. Sampel	17
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	18
1. Jenis Data	18
2. Cara Pengumpulan Data	19
a. Sebelum Penelitian	19
b. Saat Penelitian	19
1) Data Primer	20
a) Data Identitas Sampel	20
b) Data Asupan Protein	20
c) Data Kecenderungan Terpapar Covid-19	21
2) Data Sekunder	21
E. Pengolahan Data dan Analisis Data	21
1. Pengolahan Data	21
a. Asupan Protein	21
b. Kecenderungan Terpapar	22
F. Analisis Data	22
1. Analisis Univariat	23
2. Analisis Bivariat	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	24
A. Gambaran Umum Lokasi	24
B. Gambaran Karakteristik Sampel	24
C. Asupan Protein	27
D. Kecenderungan Terpapar Covid-19	29

E.Hubungan Asupan Protein Dengan Kecenderungan Terpapar Covid-19.....	30
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	32
A. Kesimpulan	32
B. Saran	32
DAFTAR PUSTAKA	33

DAFTAR TABEL

No.	Halaman
Tabel 1 AKG Protein Di Indonesia	11
Tabel 2 Definisi Operasional	15
Tabel 3 Distribusi sampel berdasarkan asupan protein	28
Tabel 4 Distribusi sampel berdasarkan kecenderungan terpapar Covid-19	28
Tabel 5 Distribusi Hubungan Asupan Protein Dengan Kecenderungan Terpapar Covid-19	29

DAFTAR GAMBAR

No.	Halaman
Gambar Kerangka Konsep	14
Gambar 2 Distribusi sampel menurut umur	25
Gambar 3 Distribusi sampel menurut jenis kelamin	26
Gambar 4 Distribusi sampel menurut pendidikan	27

DAFTAR LAMPIRAN

No.	Halaman
Lampiran 1 Master Tabel	36
Lampiran 2. Frekuensi Variabel	40
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian	42
Lampiran 4 Surat Balasan Penelitian	44
Lampiran 5 Informed Consent	45
Lampiran 6 Kuesioner Penelitian	46
Lampiran 7 Hasil Food Recall	49
Lampiran 8 Surat Pernyataan	58
Lampiran 9 Daftar Riwayat Hidup	59
Lampiran 10 Lembar Bukti Bimbingan	60
Lampiran 11 Bukti Bimbingan	61
Lampiran 12 Dokumentasi	63
Lampiran 13 Ethical Clearance	64

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia dikatakan berusia dewasa, bila seseorang masuk pada rentang usia 19-59 tahun, dimana pada usia ≥ 30 tahun sudah akan mengalami penurunan fungsi tubuh. Penurunan fungsi tubuh berkaitan dengan terjadinya proses degeneratif yang mengakibatkan seseorang mengalami penyakit yang berhubungan dengan proses metabolik. Proses degeneratif juga dapat mengakibatkan seseorang lebih muda mengalami proses infeksi mikroorganisme seperti bakteri maupun virus (Lestrina, 2016). Seseorang yang memasuki usia dewasa, mempunyai mobilitas yang tinggi karena memasuki usia produktif sehingga sering berhubungan dengan orang luar dan bersentuhan pada tempat-tempat publik maka usia dewasa yang produktif lebih rentan terpapar penyakit menular yang diakibatkan oleh parasit, jamur, bakteri, serta virus (Styawan, 2021).

Salah satu penyakit menular yang mematikan dan menjadi pandemi di seluruh dunia adalah Covid-19 yang disebabkan oleh virus corona atau corona virus. Dalam rangka mencegah terjadinya penularan yang demikian cepat, pemerintah melakukan kebijakan berupa larangan ataupun pembatasan kegiatan yang dikenal dengan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) pada tahun 2020 dan Perpanjangan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) pada tahun 2021. Kedua kebijakan pemerintah tersebut, dapat berimbas terhadap penurunan pendapatan masyarakat, sehingga dapat mempengaruhi ketersediaan pangan dan daya beli masyarakat terhadap pangan. Daya beli masyarakat yang rendah terhadap makanan dapat mengakibatkan rentannya masyarakat tertular oleh Covid-19 (Budaya et al, 2020).

Menurut KEMENKES RI 2020, COVID-19 atau yang biasa dikenal sebagai coronavirus masuk ke dalam virus besar yang menyebabkan

penyakit ringan hingga penyakit berat, flu dan infeksi saluran pernapasan lainnya, seperti SARS-Cov atau Severe Acute Respiratory Syndrome dan MERS-Cov atau Middle East Respiratory. WHO menjelaskan bahwa COVID-19 memiliki masa inkubasi atau jangka waktu antara terpapar virus hingga pada munculnya gejala penyakit. Masa inkubasi COVID-19 berkisar antara 1-14 hari setelah terpapar virus Covid-19. Selama masa inkubasi, orang yang terpapar virus Corona akan merasakan beberapa gejala, seperti batuk kering, demam, flu, hilangnya penciuman, perasa dan rasa lelah (Adio, 2020).

Berdasarkan data WHO terbaru, jumlah masyarakat yang terkonfirmasi positif Covid-19 di seluruh dunia pada tanggal 1 Oktober 2021 tercatat sebanyak 233.503.524 kasus, dimana angka kematian terdapat sebanyak 4.777.503. Sedangkan di Indonesia prevelensi kasus covid-19 terus meningkat hingga saat ini, di Indonesia, yaitu tercatat per 21 Juli tahun 2021 yaitu dilaporkan sebanyak 2.950.058 terkonfirmasi positif Covid-19 dengan 76.200 kematian. Penyebaran kasus terpapar covid-19 di Sumatera Utara terdapat sebanyak 27.063 kasus, sementara di daerah Kabupaten Deli Serdang terdapat sebanyak 13.428 dan angka kematian sebanyak 652 jiwa (Satgas Covid, 2021).

Dalam mengurangi angka penyebaran terpapar Covid-19, pemerintah menyarankan agar masyarakat melaksanakan protokol kesehatan seperti mengurangi interaksi sosial, menjaga jarak, meningkatkan dan menjaga imunitas tubuh, menggunakan masker ketika berada di luar rumah, sering mencuci tangan dengan sabun dan menggunakan hand sanitizer. Selain itu pemerintah juga merekomendasikan agar mengkonsumsi gizi seimbang yang dapat meningkatkan dan menjaga imunitas tubuh dimana salah satunya adalah protein yang dapat meningkatkan imunitas tubuh melawan inflamasi akibat infeksi dan berperan dalam pembentukan imunoglobulin (Ig). Konsumsi protein dianjurkan sebanyak 75-100 gr/hari, yang dimana sumber protein terdapat pada protein hewani dan protein nabati.

Terpenuhinya asupan protein dapat diperoleh dengan mengonsumsi 2 butir telur, 5-6 potong tempe, 1 potong dada ayam atau 1 ekor ikan ukuran sedang (Sumarmi, 2020).

Protein merupakan zat gizi makro yang dapat meningkatkan kekebalan tubuh, memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak, dan berfungsi menghasilkan antibodi serta albumin tinggi yang dimana berfungsi sebagai pengikat radikal bebas. Protein juga merupakan zat gizi yang berfungsi sebagai alat transpor dan pengatur, sehingga apabila seseorang terkena covid-19 obat yang digunakan dapat bekerja maksimal dengan adanya bantuan protein (Siahaan dkk, 2015). Hasil penelitian Siahaan 2020, pengonsumsi makanan yang tinggi protein dan albumin dapat meningkatkan respon imunitas terhadap infeksi serta membantu proses transportasi seng yang dibutuhkan untuk menekan pertumbuhan dari virus, seperti virus HIV dan virus Covid-19. Menurut Supriasa 2016 dalam Buku Pemantauan Status Gizi oleh, asupan protein dikategorikan menjadi 3, yaitu Baik : ≥ 100 %AKG, Cukup : 80-99 % AKG, Kurang : < 80 % AKG

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 17, dan 24 September 2021 di Komplek Veteran Purnawirawan ABRI Kelurahan Medan Estate Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang. Peneliti mendapatkan data warga berusia dewasa yang terkonfirmasi positif Covid-19 sebanyak 10 orang, 8 orang diantaranya dikatakan sembuh dan 2 orang dikatakan meninggal dunia. Dari data-data diatas peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan asupan protein dengan kecenderungan terpapar Covid-19 pada orang usia dewasa dikomplek Veteran Purnawirawan ABRI Medan Estate, Deli Serdang”

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Hubungan asupan protein dengan kecenderungan terpapar Covid-19 pada orang usia dewasa di Komplek Veteran Purnawirawan ABRI Medan Estate, Deli serdang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan asupan protein dengan kecenderungan terpapar Covid-19 pada orang usia dewasa di kompleks Veteran Purnawirawan ABRI Medan Estate, Deli Serdang

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai asupan protein pada kelompok usia dewasa
- b. Menilai kecenderungan terpapar Covid-19 pada orang usia dewasa
- c. Menganalisa hubungan asupan protein dengan kecenderungan terpapar Covid-19 pada orang usia dewasa di Komplek Veteran Purnawirawan ABRI, Medan Estate Deli Serdang

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

- a. Menambah pengalaman penulis dalam menangani masalah pandemic Covid-19 dari bidang gizi
- b. Menambah pengetahuan penulis tentang pentingnya asupan protein dalam meningkatkan imunitas tubuh manusia di masa pandemi khususnya pada usia dewasa agar tidak terpapar Covid-19

2. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi kepada masyarakat tentang pentingnya kebutuhan zat gizi yang baik selama terjadinya masa pandemic Covid-19.

3. Bagi Satgas Covid

Memberikan informasi tentang pencegahan dan pengendalian serta penanganan penyebaran Covid-19

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Usia Dewasa

Usia dewasa merupakan periode dimana tidak terjadi lagi perubahan karena faktor pertumbuhan setelah masa remaja yang mengalami pertumbuhan cepat. Pada usia dewasa peningkatan kemampuan fisik bukan lagi tentang peningkatan yang dihasilkan oleh pertumbuhan yang menyertai bertambahnya usia. Usia bertambah diikuti dengan perusakan jaringan-jaringan tubuh yang menyebabkan turunnya kemampuan otot dan fungsi organ tubuh. Penurunan kemampuan melakukan aktivitas dan kemampuan kerja menurun disebabkan oleh penyusutan jaringan tubuh secara bertahap (Leni 2018).

Penurunan kemampuan fisik yang terjadi merupakan penurunan pada otot punggung yang berpengaruh pada aktivitas. Penurunan fungsi organ tubuh, otot punggung yang berpengaruh pada aktivitas terjadi pada orang usia dewasa dengan rentang usia 30-58 tahun. Penurunan sel-sel otot ditentukan oleh kematangan dari sel-sel reaktif yang dapat bertahan atau mengalami sedikit perubahan selama masih dapat melakukan aktivitas fisik. Usia dewasa dikategorikan menjadi dua kelompok, yaitu: 19-49 thn disebut dewasa muda, 50-64 tahun disebut dewasa setengah tua. Sedangkan menurut Adriani (2012), usia dewasa dibagi menjadi masa dewasa awal yaitu umur 20-40 tahun dan masa dewasa lanjut umur 40-60 tahun (Almatsier, S. 2010).

B. Covid-19

1. Pengertian Covid

WHO menetapkan virus corona sebagai penyakit pandemic pada hari Kamis tanggal 12 Maret 2020. Pandemi merupakan istilah kesehatan dalam penyebaran penyakit yang dimana dapat menyerang orang dengan jumlah banyak dan terjadi di berbagai daerah. COVID-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus corona terbaru

yang ditemukan dan dikenal sebagai sindrom pernapasan akut parah virus corona 2 (SARS-CoV-2). Dampak dari penyebaran virus Covid-19 dapat mempengaruhi kehidupan masyarakat, baik secara ekonomi, sosial, maupun pangan (Pratiwi, 2020)

Covid-19 menginfeksi orang dewasa dan orang tua akan tetapi anak-anak dan remaja pun kemungkinan besar dapat terpapar Covid-19. Virus ini mempunyai gejala mirip dengan flu, demam, diare, mual, dan muntah. Sebagian besar Covid-19 ditularkan melalui percikan, dan menyebar melalui rute penularan kotoran melalui mulut. Masa inkubasi pada virus corona berlangsung 3-7 hari. Covid-19 adalah virus corona yang mengalami mutasi antigenik. Masa inkubasi virus paling sedikit adalah 1 hari dan tidak lebih dari 14 hari. Virus corona sangat menular dan sangat berakibat fatal (Ulya et al, 2020)

2. Tanda dan Gejala Covid-19

Tanda dan Gejala infeksi Covid-19 yang sering terjadi yaitu batuk kering, demam, letih, sesak nafas, dan tidak nafsu makan. Hal ini beda dengan infeksi virus influenza, virus corona dapat berkembang biak secara cepat sehingga dapat menyebabkan keparahan, gagal organ dan kematian

Menurut buku Covid-19 (Swaesti, 2020) Gejala awal terinfeksi Covid-19 pada orang usia dewasa yaitu :

- 1) Sesak nafas atau kesulitan bernafas
- 2) Adanya tekanan pada dada maupun perut atau rasa nyeri
- 3) Sakit kepala
- 4) Mual atau muntah
- 5) Mudah kebingungan
- 6) Gejala flu, demam dan batuk yang terjadi terus-menerus

3. Mekanisme Perjalanan Covid-19

Covid-19 merupakan coronavirus jenis baru yang belum pernah diidentifikasi pada manusia. Covid-19 ini dapat menimbulkan gangguan

pernafasan seperti demam, batuk dan sesak nafas, dengan masa inkubasi 5-6 hari dengan masa inkubasi terpanjang sampai 14 hari. Pada kasus yang berat dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernafasan akut, gagal ginjal dan bahkan kematian. Dampak pandemi Covid-19 telah menimbulkan banyak kerugian seperti hambatan fisik, ketimpangan ekonomi, ketimpangan sosial dan gangguan jiwa. Saat terinfeksi virus corona ini, kondisi psikologis yang dialami masyarakat akan merasa cemas seperti ketakutan, cemas, stress, depresi, panik, sedih, dan marah (Kementrian Kesehataan, 2021)

Berdasarkan perkembangan perjalanan penyakit ada tiga tahapan klinis yang akan dilalui oleh orang yang terpapar virus Corona, yaitu :

- 1) Tahap I, masa inkubasi tanpa gejala atau tanpa virus yang terdeteksi karena jumlah virus yang sedikit (inokulasi rendah). Pembawa virus sulit untuk diidentifikasi, dan tanpa disadari orang tanpa gejala (OTG) dapat menularkan virus. Periode 14 hari sangat penting bagi orang terinfeksi atau disebut sebagai orang dalam pengawasan (ODP) untuk mengisolasi diri.
- 2) Tahap II, masa gejala ringan dengan adanya virus. Pada tahap ini orang disebut sebagai pasien dalam pengawasan (PDP). Virus sudah mulai berkembang biak di dalam sel. Untuk perkembangan lebih lanjut, virus akan menghancurkan sel-sel lama untuk menginfeksi sel lainnya.
- 3) Tahap III, beratnya gejala pernapasan pada tubuh penderita dengan jumlah virus yang tinggi. Saat respon tubuh terganggu, virus akan menyebar untuk menginfeksi berbagai sel terutama sel epitel paru dan organ dengan ACE-2 yang tinggi seperti paru, usus, dan ginjal.

4. Cara pencegahan Covid-19

Menurut WHO ada beberapa langkah yang dapat dilakukan untuk mencegah penularan virus Covid-19, yaitu :

- 1) Mencuci tangan secara rutin dengan sabun atau menggunakan hand sanitizer baik sebelum dan sesudah menyentuh benda
- 2) Menghindari kontak fisik dengan orang lain dan tetap di rumah
- 3) Hindari menyentuh mata, mulut dan hidung.
- 4) Membersihkan lingkungan sekitar
- 5) Menggunakan masker medis saat berpergian
- 6) Menjaga daya tahan tubuh dengan mengonsumsi makanan yang bergizi

Dokter Reisa Broto Asmoro juga mengatakan upaya untuk mencegah penularan virus Covid-19 dengan menjaga pola hidup bersih dan sehat, makanan yang seimbang, istirahat yang cukup, rutin olahraga, tidak panik dan stres agar imun tubuh tidak menurun, melakukan banyak kegiatan positif didalam rumah. Dokter Tirta Mandira Hudi seorang Dokter Relawan menyampaikan bahwa ketika berpergian dan pulang kerumah harus mencuci tangan, muka, dan yang lainnya terlebih dahulu agar dapat mencegah penularan virus tersebut. Dokter Tirta menyampaikan bahwa seluruh masyarakat harus menjaga pola hidup sehat, seperti mengonsumsi makan dengan menu seimbang, tetap dirumah saja, menggunakan masker, mencuci tangan menjaga jarak minimal 1 meter, dan menjauhi kerumunan (Zendrato, 2020).

5. Penyebaran Covid-19

Menurut Kementerian Kesehatan Indonesia perkembangan kasus COVID-19 di Wuhan berawal pada tanggal 30 Desember 2019, WHO China Country Office melaporkan kasus pneumonia yang tidak diketahui proses penyebarannya. Penyebaran virus Corona sangat cepat bahkan sampai ke lintas negara. Pada tanggal 7 Januari 2020, Pemerintah Tiongkok mengidentifikasi pneumonia yang tidak diketahui etiologinya sebagai jenis baru coronavirus. Tanggal 9 Januari 2020, WHO mengonfirmasi penemuan virus corona baru di salah satu pasien yang sedang dirawat dan diisolasi di rumah sakit. Virus tersebut disebut sebagai penyebab pneumonia yang menyerang beberapa orang di

wuhan. Kemudian WHO menetapkan kondisi kedaruratan kesehatan masyarakat yang meresahkan Dunia/Public Health Emergency of International Concern(KKMMD)/ PHEIC Pada tanggal 30 januari 2020 dikarenakan penambahan jumlah kasus Covid-19 yang berlangsung cukup cepat dan sudah terjadi penyebaran antarnegara. Pada bulan Februari – Maret 2020 virus corona telah menyebar luas hampir ke 80% negara di dunia dengan jumlah penderita yang terus menerus bertambah hingga saat ini.

Pada tanggal 25 Maret 2020, Indonesia melaporkan 790 kasus konfirmasi COVID-19 dari 24 provinsi, yaitu Bali, Banten, DIY Jakarta, Jambi, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, Kalimantan Barat, Kalimantan Timur, Kalimantan Tengah, Kalimantan Selatan, Kep Riau, Nusa Tenggara Barat, Sumatera Selatan, Sumatera Utara, Sulawesi Selatan, Sulawesi Tenggara, Lampung, Riau, Maluku, dan Papua. Jumlah pasien bertambah seiring dengan jumlah kebijakan yang diambil masing-masing pemerintah daerah dalam penyebaran Covid-19 (Susilo et al, 2020)

C. Protein

1. Pengertian Protein

Protein merupakan bagian dari semua sel hidup dan merupakan bagian terbesar tubuh sesudah air. Protein mempunyai fungsi khas yang tidak dapat digantikan oleh zat gizi lain, yaitu membangun serta memelihara sel-sel dan jaringan tubuh. Selain itu protein juga berfungsi sebagai antibodi, sumber energi, hormon pertumbuhan, dan sebagai enzim (Andasari, 2018).

Seperlima bagian tubuh terdapat protein, setengahnya terdapat pada otot, seperlima didalam tulang dan tulang rawan, sepersepuluh berada didalam kulit, selebihnya didalam jaringan lainnya dan cairan tubuh. Protein merupakan semua enzim, berbagai hormon, pengangkut zat-zat gizi dan darah, matriks intraseluler. Disamping itu asam amino yang membentuk protein bekerja sebagai prekursor sebagian besar

koenzim, hormone, asam nukleat, dan molekul-molekul esensial untuk kehidupan (Hardinsyah,2017)

2. Fungsi Protein

Adapun fungsi protein, antara lain sebagai berikut (Almatsier,2016)

- a) Pertumbuhan dan pemeliharaan
- b) Pembentukan ikatan-ikatan esensial tubuh
- c) Mengatur keseimbangan cairan
- d) Memelihara netralisasi tubuh
- e) Pembentukan antibodi
- f) Mengangkut zat gizi
- g) Sumber energi

3. Sumber Protein

Protein merupakan zat pembangun bagi tubuh, pada dasarnya protein terbagi menjadi dua yaitu protein hewani dan protein nabati. Protein hewani berasal dari hewan seperti telur, susu, daging, unggas, ikan dan kerang. Sedangkan sumber protein nabati berasal dari tumbuh-tumbuhan seperti kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti tahu dan tempe. Pada umumnya protein hewani memiliki nilai gizi lebih tinggi dibandingkan dengan protein nabati. Adapun campuran dari sumber protein nabati dapat menghasilkan komposisi asam amino yang cukup tinggi (Diana, 2009)

4. Anjuran Konsumsi Protein

Menurut Piramida Gizi Seimbang anjuran konsumsi protein hewani sebanyak 2-4 porsi/hari atau sebesar 70-140 g. Sedangkan pada protein nabati dianjurkan mengonsumsi sebanyak 2-4 porsi/hari atau 100-200 g. Pada protein nabati lebih besar jumlah porsi yang dikonsumsi dibandingkan pada protein hewani karena mutu asam amino protein nabati lebih rendah dibandingkan dengan protein hewani (Kemenkes RI 2012).

5. Metabolisme Protein

Pencernaan protein dimulai dari lambung (denaturasi dengan HCL/Unfolding dan proteolisis dari pepsin). Pencernaan yang lebih banyak selanjutnya terjadi pada bagian proksi mal usus kecil, dibantu oleh berbagai ekso dan endopeptidase dalam pankreas dan cairan intestin. Protein secara penuh mengalami penurunan menjadi asam amino bebas dan peptida-peptida kecil. (Siahaan,2015)

Berikut merupakan tabel Angka Kecukupan Protein di Indonesia menurut AKG 2019

Tabel 1. AKG Protein di Indonesia

No	Umur	Laki-Laki (gr)	Perempuan (gr)
1	0-5 bulan	9	9
2	6-11 bulan	15	15
3	1-3 tahun	20	20
4	4-6 tahun	25	25
5	7-9 tahun	40	40
6	10-12 tahun	50	55
7	13-15 tahun	70	65
8	16-18 tahun	75	65
9	19-29 tahun	65	60
10	30-49 tahun	65	60
11	50-64 tahun	65	60
12	65-80 tahun	64	58
13	>80 tahun	64	58

Sumber : Daftar AKG (2019)

D. Hubungan Asupan Protein dengan kecenderungan terpapar Covid-19

Protein merupakan zat gizi makro yang perlu dikonsumsi dalam jumlah besar. Protein terdiri atas asam-asam amino yang berperan sebagai pembangun sistem imun tubuh. Protein memiliki peran dalam

tubuh diantaranya untuk membentuk jaringan baru dan perkembangan tubuh yang dapat memelihara jaringan tubuh serta mempertahankan kenetralan tubuh. Protein juga berperan penting dalam pembentukan sistem imun serta memperbaiki sel- sel tubuh yang rusak sehingga menghasilkan antibody yang berfungsi sebagai pengikat radikal bebas dan mempertahankan tubuh sehingga terhindar dari infeksi bakteri dan virus corona (Pangemanan et al., 2021).

E. Pengukuran konsumsi Pangan Dengan Metode Food Recall 24 Jam

1. Definisi Food Recall 24 Jam

Pengukuran konsumsi pangan merupakan salah satu metode yang digunakan dalam penentuan status gizi seseorang atau masyarakat secara tidak langsung. Food Recall 24 jam digunakan untuk memperkirakan jumlah makanan dan minuman yang dikonsumsi seseorang selama sehari sebelum wawancara dilakukan. Wawancara dimulai dari bangun pagi sampai malam hari kemarin, atau dapat dimulai dari waktu dilakukan wawancara mundur ke belakang sampai 24 jam penuh. Data yang diperoleh dari metode ini bersifat kualitatif sehingga apabila memperoleh data kuantitatif maka jumlah konsumsi makanan dinyatakan dengan Ukuran Rumah Tangga (URT) seperti : sendok, gelas, piring, dan lain-lain. Food Recall 24 jam sebaiknya dilakukan 3 hari tidak berturut-turut (Suparisa,2016)

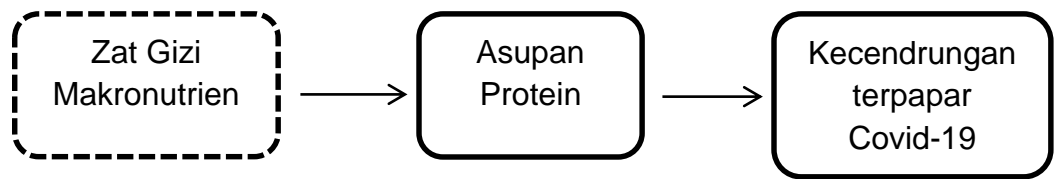
2. Prosedur Penggunaan Food Recall 24 Jam

Adapun cara untuk melakukan food recall 24 jam adalah sebagai berikut : (Sirajuddin et al 2014 dalam buku Survey Konsumsi Pangan)

- a. Melakukan facing dengan sampel yang bertujuan untuk mengenal sampel lebih dekat. Dengan mengajukan salam perkenalan dan memulai percakapan tentang siapa pewawancara dan menjelaskan tujuan melakukan recall kepada sampel

- b. Menanyakan waktu makan sampel mulai dari bangun tidur hingga malam hari menjelang tidur.
- c. Tanyakan menu makanan atau minuman apa saja yang dikonsumsi. Biarkan sampel bercerita tentang makanan dan minuman yang telah dikonsumsi kemarin dalam sehari.
- d. Melakukan review, mengulang kembali apa yang telah disebutkan sampel tentang menu makanan dan minuman yang telah dikonsumsi kemarin dalam sehari. Hal ini dilakukan untuk memastikan apakah sampel dengan dicatat wawancara dan juga untuk memastikan apakah sampel melupakan sesuatu enu yang dikonsumsi kemarin.
- e. Tanyakan bahan makanan apa saja yang dikonsumsi pada hari itu. Jika sampel tidak mengetahui bahannya, maka wawancara membantu memberikan referensi lokal tentang komposisi makanan dan resep makanan.
- f. Tanyakan berat makanan dengan menggunakan pendekatan URT. Pewawancara menggunakan Buku Foto Makanan, lakukan persamaan persepsi tentang ukuran porsi.
- g. Lakukan review untuk mendapatkan hasil yang sesuai.
- h. Menganalisis bahan makanan ke dalam zat gizi dengan menggunakan program Nutrisurvey.

F. Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep Hubungan Asupan Protein dengan Kecenderungan Terpapar Covid-19 Pada Orang Usia Dewasa

Keterangan :



: Variabel yang diteliti



: Variabel yang tidak diteliti

Protein merupakan bagian dari zat gizi makro yang menghasilkan antibodi dan sangat dibutuhkan untuk melawan penyakit infeksi sehingga dapat mengurangi angka penyebaran terpapar Covid-19. Dalam penelitian ini asupan protein sebagai variabel independen sedangkan kecenderungan terpapar covid-19 sebagai variabel dependen

G. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Pengukuran
1	Asupan Protein	Jumlah asupan protein yang dikonsumsi sampel pada masa pandemi, meliputi makan pagi, siang, malam, dan makanan selingan yang diperoleh melalui wawancara dengan menggunakan metode food recall 24 jam selama 3 hari tidak berturut-turut.	Asupan protein dikategorikan menjadi (Buku Pemantauan Status Gizi oleh (Supriasa, 2016)) <ul style="list-style-type: none"> • Baik : ≥ 100 %AKG • Cukup : 80-99 % AKG • Kurang : < 80 % AKG Skala : Ordinal
2	Kecenderungan Terpapar Covid-19	Adanya gejala-gejala khas Covid-19 yang muncul pada tubuh seseorang yang kemungkinan beresiko terinfeksi virus Covid-19 selama masa pandemic covid-19 berlangsung diperoleh melalui metode wawancara dengan pengisian formulir paparan infeksi covid-19. Bila ditemukan gejala utama diberikan skor 2 dan gejala penyerta diberi skor 1.	Kecenderungan terpapar Covid-19 dikategorikan menjadi tiga, yaitu : <ul style="list-style-type: none"> • Kurang beresiko : Bila jumlah skor gejala Covid-19, < 9 dan tidak terdapat gejala utama • Cukup beresiko : Bila jumlah skor gejala Covid-19, 9-16 dan terdapat 1 gejala utama • Beresiko : Bila jumlah skor gejala Covid-19, > 16 dan terdapat ≥ 2 gejala utama Skala : Ordinal

H. Hipotesis Penelitian

Hipotesis atau anggapan dasar adalah jawaban sementara terhadap masalah yang masih bersifat praduga karena masih harus dibuktikan kebenarannya.

a. Hipotesis Alternatif (Ha)

Ha : Ada hubungan asupan protein dengan kecenderungan terpapar Covid-19 pada orang usia dewasa di kompleks Veteran Purnawirawan ABRI Medan Estate Deli Serdang.

H0 : Tidak ada hubungan asupan energi dengan kejadian anemia pada ibu hamil.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di Komplek Veteran Purawirawan ABRI Medan Estate Deli Serdang. Adapun rangkaian penelitian meliputi survey lokasi, mengurus surat perizinan tempat penelitian dan pengumpulan data yang telah dilakukan pada tanggal 14 – 28 Januari 2022.

B. Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif dengan rancangan penelitian cross sectional, yaitu dengan menganalisis Hubungan Asupan Protein dengan kecenderungan terpapar Covid-19 pada orang usia dewasa di Komplek Veteran Purnawirawan ABRI Medan Estate. Adapun pengumpulan data untuk variabel independent (Asupan Protein) dan variabel dependent (Kecenderungan Terpaapr Covid-19) dilakukan secara bersamaan dalam kurun waktu penelitian yang sama (Daris et al., 2013)

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah orang usia dewasa di komplek Veteran Purnawirawan ABRI Medan Estate, Deli Serdang berjumlah 157 orang dengan rentang usia 30-58 tahun.

2. Sampel

Sampel pada penelitian ini merupakan bagian dari populasi, yaitu orang-orang usia dewasa dengan rentang usia 30-58 tahun. Sampel ditentukan melalui cara simple random sampling yang merupakan teknik pengambilan sampel dengan cara acak

Penentuan jumlah sampel dihitung dengan menggunakan rumus

:

$$n = \frac{N}{1 + N (d)^2}$$

$$n = \frac{157}{1 + 157 (0,1)^2}$$

$$n = \frac{157}{1 + 1,57}$$

$$n = \frac{157}{2,57}$$

$$n = 61$$

keterangan :

N : Besar populasi

n : Besar sampel

D : Tingkat kepercayaan/ketepatan yaitu 10% (0,1)

Dari hasil perhitungan tersebut diperoleh sampel sebanyak 61 orang, dimana teknik pengambilan sampel dengan cara acak sederhana, yaitu :

1. Siapkan keterangan sampel
2. Gunting kertas ukuran 4x4 cm sebanyak jumlah populasi, yaitu 157
3. Tulis angka pada tiap guntingan kertas
4. Gulung guntingan kertas, kemudian masukkan ke dalam kotak
5. Kemudian dikocok / diaduk
6. Ambil gulungan kertas sebanyak jumlah sampel, yaitu 61
7. Gulungan yang terpilih dijadikan sebagai sampel dalam penelitian

D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

1. Jenis Data

Jenis data yang dikumpulkan pada penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder, baik yang diperoleh langsung maupun melalui pencatatan data dari Kepala Lingkungan Komplek Veteran Purnawirawan ABRI Medan Estate Deli Serdang.

2. Cara Pengumpulan Data

a. Sebelum Penelitian

- 1) Mencari referensi dari jurnal yang terkait dengan masalah yang akan diteliti
- 2) Menentukan lokasi penelitian
- 3) Meminta surat izin penelitian kepada pihak kampus untuk melakukan survey pendahuluan.
- 4) Meminta izin kepada kepala lingkungan Komplek Veteran Purnawirawan ABRI Medan Estate, Deli Serdang untuk menjadikan warga sebagai sampel dan menjelaskan tujuan melakukan penelitian tersebut.
- 5) Meminta izin kepada sampel untuk dijadikan sebagai sampel dalam penelitian, kemudian membuat janji
- 6) Menentukan sampel sesuai dengan kriteria yang sebelumnya telah ditetapkan.
- 7) Menentukan jadwal penelitian.

b. Saat Penelitian

Pada saat penelitian, peneliti dibantu oleh enumerator sebanyak 3 orang yang merupakan mahasiswa semester V Prodi D-III Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan. Sebelum dilakukan pengumpulan data, seluruh enumerator terlebih dahulu diberikan pengarahan tentang penelitian dan hal-hal apa saja yang akan dilakukan.

Penerapan protokol kesehatan yang dilakukan oleh peneliti dan enumerator saat melaksanakan penelitian dengan cara :

- a) Peneliti dan enumerator menggunakan masker KN95
- b) Menjaga jarak sejauh 2 M pada saat berbicara dengan sampel
- c) Peneliti mencuci tangan dengan sabun atau menggunakan hand sanitizer
- d) Memberikan masker KN95 kepada sampel agar dapat digunakan langsung pada saat penelitian.

- e) Mengecek suhu tubuh sampel dengan menggunakan termometer digital, jika ditemukan suhu $>38^{\circ}\text{C}$ maka peneliti mengambil sampel lain yang masih tersedia.
- f) Menanyakan kepada sampel apakah sudah mencuci tangan terlebih dahulu sebelum melakukan penelitian

Adapun data-data yang dikumpulkan berhubungan dengan penelitian yang meliputi :

1) Data Primer

Data primer merupakan data yang diperoleh langsung dari objek penelitian yaitu orang usia dewasa. Data diperoleh melalui wawancara langsung kepada sampel dengan mengisi form yang sudah disediakan dan observasi langsung ke lokasi penelitian.

Data primer terdiri dari :

a) Data Identitas Sampel

Data identitas sampel meliputi nama, umur, jenis kelamin, alamat, pendidikan terakhir dan pekerjaan yang diperoleh dengan wawancara langsung dengan mengisi form identitas sampel. Kemudian dicek kembali untuk melihat kelengkapan data.

b) Data Asupan Protein

Data asupan protein diperoleh dengan menggunakan teknik wawancara form food recall 24 jam selama 3 hari berturut-turut.

Adapun langkah-langkah Food Recall 24 jam adalah :

- Enumerator menanyakan dan mencatat semua makanan yang dikonsumsi sampel dalam ukuran rumah tangga (URT) selama 24 jam yang lalu dan dibantu dengan menggunakan buku foto makanan (food model) untuk mempermudah sampel mengingat ukuran yang dikonsumsi.
- Setelah data Food Recall terkumpul, kemudian data di edit dan dimasukkan ke dalam program Nutrisurvey untuk memperoleh analisis bahan makanan yang dikonsumsi.

c) Data Kecenderungan Terpapar Covid-19

Pengambilan data kecenderungan terpapar covid-19 diperoleh dengan wawancara langsung kepada sampel menggunakan kuisisioner, diperoleh dengan prosedur sebagai berikut :

- 1) Sampel memperoleh formulir yang akan diisi
- 2) Peneliti atau enumerator melakukan sesi tanya jawab seputar formulir paparan infeksi covid-19 pada sampel
- 3) Menjumlahkan skor paparan infeksi covid-19
- 4) Mengentri data secara manual berdasarkan tingkat keparahan gejala yang dialami sesuai dengan kategori yang telah ditentukan

2) Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang dikumpulkan berdasarkan penelusuran yang dilakukan oleh peneliti dari kepala lingkungan di Komplek Veteran Purnawirawan ABRI Medan Estate, Deli Serdang meliputi gambaran umum lokasi penelitian dan data orang usia dewasa yang terkonfirmasi covid-19.

E. Pengolahan Data dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Data yang dikumpulkan melalui form pengumpulan data, kemudian diolah secara manual dan diedit datanya dengan tahap sebagai berikut :

a. Asupan Protein

Data asupan protein diperoleh dengan menggunakan teknik wawancara dengan menggunakan food recall 24 jam selama 3 hari tidak berturut-turut dibantu dengan menggunakan program computer nutrisurvey. Berdasarkan Buku Pemantauan Status Gizi oleh (Supriasa, 2016) klasifikasi tingkat konsumsi dibagi menjadi tiga :

- Baik : ≥ 100 %AKG
- Cukup : 80-99 % AKG

- Kurang : < 80 % AKG

b. Kecenderungan Terpapar

Data kecenderungan terpapar covid-19 telah dikumpulkan dengan metode wawancara. Dengan bantuan kuisioner, setiap gejala utama diberi skor 2 sedangkan gejala penyerta diberi skor 1. Kemudian dijumlahkan dan dikategorikan dengan menggunakan rumus

$$\frac{\text{Total Skor Tertinggi} - \text{Total Skor Terendah}}{\text{Kategori}}$$

$$= \frac{25 - 1}{3} =$$

$$= \frac{24}{3} = 8$$

Data diolah dengan cara manual berdasarkan tingkat keparahan gejala yang dialami, dikategorikan menjadi 3 tingkatan yaitu :

- Kurang beresiko : ≤ 8 (skor yang didapatkan)
- Cukup beresiko : 9 – 16 (skor gejala yang didapatkan dan ditemukan 1 gejala utama)
- Beresiko : ≥ 17 (skor gejala yang didapatkan dan ditemukan 2 gejala utama)

F. Analisis Data

Data di analisis dengan alat bantu program komputer. Data yang sudah diolah dengan program komputer lalu dianalisis antara variabel bebas dan variabel terikat

1. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan masing-masing variabel, baik variabel independent yaitu asupan protein maupun variabel dependen yaitu kecenderungan terpapar covid-19.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat hubungan asupan protein dengan kecenderungan terpapar covid-19 kemudian dianalisa menggunakan aplikasi SPSS, diuji statistik dengan uji chi square jika nilai $p \leq 0,05$ maka (H_0) ditolak, artinya ada hubungan asupan protein dengan kecenderungan terpapar covid-19 pada orang usia dewasa.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di Kota Medan yang terletak di Kompleks Veteran Purnawirawan ABRI Medan Estate, Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang. Kompleks tersebut diberi nama Medan Estate karena merupakan areal perkebunan yang berbatasan langsung dengan Kota Medan. Yang dimana merupakan kawasan pendidikan, perkantoran, dan bisnis. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya Universitas, gedung pemerintah dan kawasan toko serta gedung.

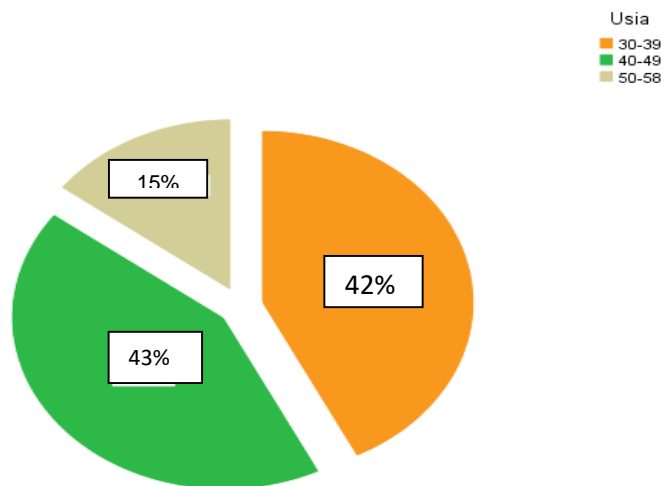
Komplek Veteran memiliki luas wilayah 6900 Ha, dengan jumlah kepala keluarga sebanyak 3.688 dimana terdiri dari 15.952 jiwa penduduk, dan jumlah penduduk berjenis kelamin laki-laki sebanyak 7.687 orang sedangkan jumlah penduduk berjenis kelamin perempuan sebanyak 8.265 orang. Komplek Veteran juga terdiri dari 12 dusun, dan berbatasan dengan :

- a) Selatan : berbatasan dengan Desa Cinta Damai
- b) Barat : berbatasan dengan Desa Cinta Damai dan Desa Percut
- c) Utara : berbatasan dengan Selat Malaka
- d) Timur : berbatasan dengan Desa Sei Tuan

B. Gambaran Karakteristik Sampel

1. Umur

Umur merupakan waktu hidup yang dimana dimulai sejak lahir hingga sekarang dan dapat diukur dengan skala tahun, bulan, dan waktu. Menurut Adriani 2012 usia dewasa dibagi menjadi 2 yaitu, usia 20-40 tahun disebut sebagai dewasa awal dan pada usia 40-60 tahun disebut dewasa lanjut. Pada penelitian ini usia dewasa yang dijadikan sampel adalah yang berusia 30-58 tahun. Distribusi sampel berdasarkan umur dapat dilihat pada gambar 2 berikut ini.

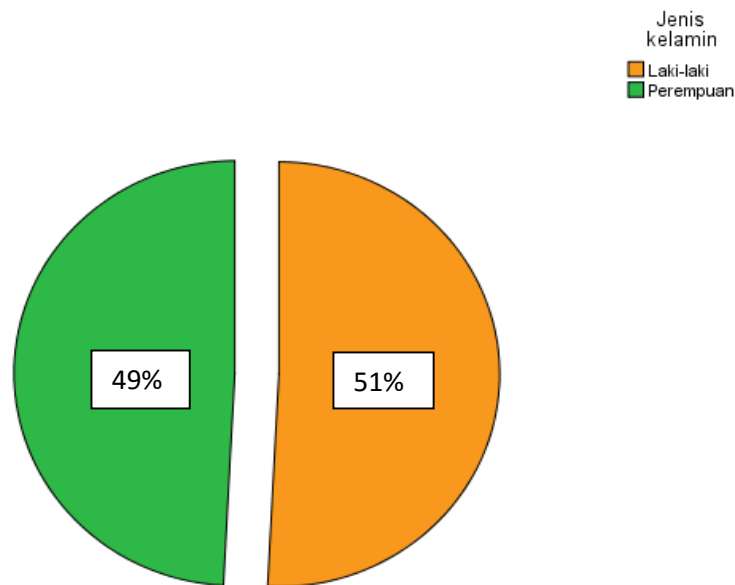


Gambar 2. Distribusi sampel menurut umur

Gambar 2 menunjukkan bahwa dari 61 sampel orang yang berusia dewasa ≥ 50 tahun ditemukan sebanyak 16 orang (26%), sedangkan pada kelompok umur 40-49 tahun sebanyak 23 orang (38%), dan pada kelompok umur 30-39 tahun ditemukan sebanyak 22 orang (36%). Berdasarkan presentase tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar sampel pada penelitian berada pada kelompok umur 40-49 tahun. Menurut penelitian yang dilakukan Philip (2020), seiring bertambahnya usia, fungsi kekebalan tubuh telah terbukti mengalami perubahan, yang dapat menyebabkan peningkatan risiko terhadap penyakit infeksi virus maupun bakteri

2. Jenis Kelamin.

Jenis kelamin menjelaskan adanya perbedaan biologis seseorang sejak lahir antara perempuan dengan laki-laki. Distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada gambar 3.



Gambar 3. Distribusi sampel menurut jenis kelamin

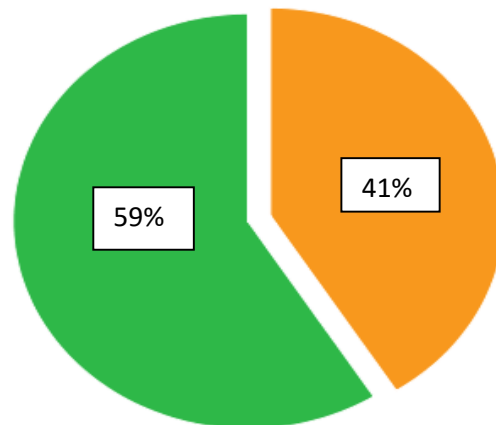
Gambar 3 ditemukan bahwa dari 61 jumlah sampel, jenis kelamin laki-laki lebih banyak dari pada perempuan. Dimana sebagian besar sampel berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 31 orang (51%) sedangkan pada perempuan terdapat sebanyak 30 orang (49%).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan Styawan (2021) menyatakan bahwa laki-laki lebih rentan terpapar Covid-19 dibandingkan dengan perempuan. Hal tersebut terjadi karena laki-laki cenderung lebih tinggi beraktifitas di luar rumah, sedangkan perempuan lebih banyak menghabiskan waktunya untuk pekerjaan-pekerjaan domestik rumah tangga dan perempuan cenderung lebih peduli dengan kesehatan dirinya dibandingkan dengan laki-laki.

3. Pendidikan sampel

Pendidikan merupakan suatu proses pembelajaran yang dapat mengembangkan sikap dan perilaku dalam diri sendiri dan bermasyarakat. Distribusi berdasarkan pendidikan dapat dilihat pada gambar 4.

Pendidikan Terakhir
Akademi/Perguruan Tinggi
SMA/Sederajat



Gambar 4. Distribusi sampel menurut pendidikan

Gambar 4 menunjukkan bahwa pendidikan sampel yang tamat SMA/Sederajat lebih banyak dari pada sampel yang tamat Perguruan Tinggi. Hal ini diperoleh dari presentasi sampel yang tamat SMA/Sederajat sebanyak 36 orang (59%) sedangkan yang tamat pada Perguruan Tinggi hanya 25 orang (41%). Hasil dari penelitian ini ditemukan sebagian besar sampel berpendidikan SMA/Sederajat.

Menurut penelitian Mbina Pinem (2016) pendidikan dapat memberikan pengaruh terhadap seseorang dalam mengambil keputusan secara logika dan dapat mengembangkan kepribadian. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka pengetahuan dan pemikiran seseorang semakin bertambah luas akan kesadaran terhadap kesehatan lingkungan di sekitarnya.

C. Asupan Protein

Protein merupakan bagian dari zat gizi makro yang dapat menghasilkan antibodi dan sangat dibutuhkan untuk melawan penyakit infeksi. Distribusi berdasarkan asupan protein dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 3. Distribusi Asupan Protein

No.	Assupan Protein	n	%
1	Baik	16	26
2	Cukup	12	20
3	Kurang	33	54
	Total	61	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar sampel memiliki asupan protein dengan kategori kurang yaitu sebanyak 33 orang (54%). Akan tetapi asupan protein dengan kategori baik juga didapati sebanyak 16 orang (26%). Kategori asupan protein yang kurang pada sampel, dapat dilihat dari hasil recall tiga hari tidak berturut-turut, dimana beberapa sampel hanya mengkonsumsi satu jenis sumber protein baik hewani ataupun nabati. Sedangkan pada kategori asupan protein yang baik, beberapa masyarakat mengkonsumsi dua jenis sumber protein sekaligus baik yang dicampurkan maupun mengolahnya secara terpisah. seperti protein hewani dan protein nabati.

Protein merupakan zat gizi penting yang dapat digunakan sebagai bahan dasar untuk memelihara sel dan jaringan serta berkontribusi pada metabolisme sistem kekebalan tubuh manusia. Protein sangat erat kaitannya dengan sistem kekebalan tubuh. Asupan protein yang tidak tercukupi dapat menyebabkan gangguan mukosa dan penurunan sistem kekebalan tubuh, sehingga seseorang lebih mudah tertular oleh penyakit baik yang disebabkan oleh parasit, bakteri, jamur, maupun virus (Diniyyah & Nindya, 2017)

Selama masa pandemik, konsumsi protein ditingkatkan menjadi 75-100 gram per hari, untuk membantu meningkatkan imunitas, karena protein berperan dalam pembentukan imunoglobulin (Ig). Imunoglobulin spesifik yang berperan melawan virus SARS-Cov 2 (Sumarmi S, 2020).

D. Kecenderungan Terpapar Covid-19

Kecenderungan terpapar Covid-19 merupakan suatu kondisi tubuh seseorang yang dimana mempunyai kemungkinan terinfeksi Covid-19 ditandai dengan gejala-gejala Covid-19. Distribusi sampel berdasarkan kecenderungan terpapar Covid-19 dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut :

Tabel 4. Distribusi sampel berdasarkan kecenderungan terpapar Covid-19

No	Kecenderungan terpapar Covid-19	n	%
1	Kurang Beresiko	17	28
2	Cukup beresiko	35	57
3	Beresiko	9	15
	Total	61	100

Tabel 4 mendapatkan bahwa sebagian besar sampel memiliki kecenderungan terpapar Covid-19 dengan kategori cukup beresiko sebanyak 35 orang (57%), tetapi pada kategori beresiko juga masih ditemukan sebanyak 9 orang (15%). Kejadian cukup beresiko dan beresiko dapat dilihat dari gejala-gejala yang muncul. selama 1 bulan terakhir dan saat penelitian.

Gejala-gejala tersebut yaitu demam, batuk kering, sesak nafas, sakit kepala, hilangnya penciuman dan perasa, sakit tenggorokan, diare, meriang, dan mudah capek/lemah. Kemungkinan sampel mengalami gejala tersebut karena sebagian besar sampel mempunyai pekerjaan/aktivitas di luar rumah seperti wiraswasta, pns, tukang becak. Selain itu, kecenderungan terpapar covid-19 juga dapat disebabkan oleh kurangnya kedisiplinan sampel dalam menjalankan protokol kesehatan dalam setiap melakukan aktivitas.

E. Hubungan Asupan Protein Dengan Kecenderungan Terpapar Covid-19

Protein merupakan zat gizi makro yang berfungsi dalam pembentuk sistem kekebalan tubuh yang merupakan pertahanan tubuh untuk melawan virus. Hubungan asupan protein dengan kecenderungan terpapar covid-19 dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Hubungan Asupan Protein Dengan Kecenderungan Terpapar Covid-19

No	Asupan Protein	Kecenderungan terpaparnya Covid-19						p Value
		Kurang Beresiko		Cukup Beresiko		Beresiko		
		N	%	N	%	N	%	
1	Baik	1	6,3	12	75	3	19	> 0,05
2	Cukup	1	6	10	77	2	15	
3	Kurang	8	25	20	62	4	12	
	Total	10	100	42	100	9	100	

Tabel 5 mendapatkan bahwa asupan protein dengan kategori cukup, akan mengarah kecenderungan terpapar covid-19 dengan kategori cukup beresiko sebesar 77%. Tetapi pada penelitian ini dijumpai juga asupan protein kategori baik mempunyai kecenderungan terpapar covid-19 dengan kategori beresiko sebesar 19%. Hal ini kemungkinan orang tersebut kurang disiplin dalam menerapkan protokol kesehatan 5M (mencuci tangan, memakai masker, menjaga jarak, menjauhi kerumunan, dan mengurangi mobilitas) (Rembulan, 2020).

Protein dengan beberapa je nis asam aminonya seperti arginin, memberikan sumbangsi nitrogen yang penting dalam pembentukan oksidan nitrat di pembuluh darah dan merupakan komponen penting dalam menghadapi respon terhadap infeksi yang disebabkan oleh karena virus.

Kandungan asam amino esensial pada protein yang berasal dari protein hewani seperti telur, ikan dan daging akan mampu mengembalikan imunitas tubuh apabila sudah terpapar oleh covid-19 (Ria N, 2022). Gejala-gejala peradangan yang ditimbulkan oleh virus seperti demam, gatal-gatal pada tenggorokan, batuk akan semakin berkurang seiring dengan pengonsumsi protein dengan nilai avibilitas (Almatsier, 2016)

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Asupan protein yang dikonsumsi pada orang usia dewasa di kompleks veteran purnawirawan ABRI Medan sebagian besar pada kategori kurang sebesar 62%
2. Sebagian besar sampel memiliki kecenderungan terpapar Covid-19 dengan kategori cukup beresiko sebesar 77%
3. Tidak ada hubungan antara Asupan protein dengan kecenderungan terpapar covid-19 dengan nilai p value > 0,05

B. Saran

1. Selama masa pandemik covid-19, sebaiknya protein tetap dikonsumsi karena dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak.
2. Konsumsi protein yang bersumber dari protein nabati dan protein hewani.
3. Selain mengonsumsi protein juga harus menaati protokol kesehatan yang telah ditetapkan oleh pemerintah dalam upaya mencegah penyebaran virus Covid-19
4. Penelitian ini dapat dilakukan sebagai bahan informasi untuk kelanjutan tentang penelitian covid-19 yang lebih kompleks.

DAFTAR PUSTAKA

- Adio, G., & Maria, R. (n.d.). Adaptasi Kelompok Usia Produktif Saat Pandemi Covid-19. 2, 142–149.
- Almatsier, S. 2010. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Pt Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Almatsier, S. (2016). Prinsip dasar ilmu gizi. Jakarta ; PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Andasari, S. D., & Zuhri, S. (2018). Penetapan Kadar Protein Pada Belut Sawah (*Monopterus albus* Zuiew) Liar Dan Budidaya. Proceeding of The URECOL, 627–630.
- Budaya, S., Kota, D. I., & Dan, M. (n.d.). Pengaruh Covid-19 Terhadap Kondisi. 58–71.
- Daris, C., Wibowo, T., Notoatmojo, H., & Rohmani, A. (2013). Hubungan Antara Status Gizi dengan Anemia pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 3 Semarang Relationship Between Nutritional Status With Anemia in Young Women in Junior High School of Muhammadiyah 3 Semarang. 1, 3–7.
- Diana, F. M. (2009). Fungsi dan Metabolisme Protein dalam Tubuh Manusia. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 4(1), 49.
- Diniyyah SR, Nindya TS. 2017. Asupan Energi, Protein dan Lemak dengan Kejadian Gizi Kurang pada Balita Usia 24-59 Bulan di Desa Suci, Gresik. Amerta Nutrition. 1(4), 341- 350. (<https://e-jurnal.KESMAS, Vol. 10, No 2, Februari 2021 49 journal.unair.ac.id/AMNT/article/view/7139/4303>, diakses 7 Oktober 2020).
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013. Jakarta; Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes. 2021. Pedoman Pencegahan pengendalian Corona Virus Disease (Covid 19). Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Leni (2018). Perkembangan Usia Memberikan Gambaran Kekuatan Otot Punggung Pada Orang Dewasa Usia 40-60 Tahun. Gaster, 16(1), 5.

<https://jurnal.aiska-university.ac.id/index.php/gaster/article/view/237/164>

Lestrina,D,dkk. 2016. Hubungan Pola Konsumsi Ala Vegetarian Terhadap Lemak Visceral, Persatuan Ahli Gizi Indonesia. Jakarta

Mbina Pinem (2016) Pengaruh Pendidikan dan Status Sosial Ekonomi Kepala Keluarga bagi Kesehatan Lingkungan Masyarakat vol 4, no6

Pangemanan, A. J., Amisi, M. D., Malonda, N. S. H., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2021). Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Mahasiswa Semester Vi Fakultas Kesehatan Masyarakat Unsrat Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *Kesmas*, 10(2), 123–132.

Pratiwi (2020). Gambaran Penggunaan Masker di Masa Pandemi Covid-19 Pada Masyarakat di Kabupaten Muna. 52–57.

Putra,. et al 2020. Pandemi covid-19 terhadap kebiasaan konsumsi buah, susu dan multivitamin pada orang dewasa di provinsi jambi covid-19 pandemic to consumption habits of fruit, milk and multivitamin among adults in jambi province. 9(2), 118–126.

Rembulan, G.D., dkk. 2020. Kebijakan Pemerintah Mengenai Corona Virus Disease (COVD 19) Setiap Provinsi di Indonesia Berdasarkan Analisis Klaser. *Jurnal of Inndustrial Engineering and Management Systems*. 13(2):74-86.

Ria, N (2022) Clinical manifestation of BMI, TLC, Albumin and CD4 After Provision Of Snakehead Nugget and Colored Fruit Juice To People With HIV.

Sarajuddin, Mustamin, Nadimin, dan Suriani. 2014. Survey Konsumsi Pangan. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta

Satgas Covid-19 Indonesia. Laporan Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid19 Indonesia <https://covid19.go.id/>. (diakses 1 Oktober 2021)

Soetardjo, S 2011. Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan.

- Styawan, D. A. (2021). Pandemi Covid-19 Dalam Perspektif Demografi. Seminar Nasional Official Statistics, 2020(1), 182–189. <https://doi.org/10.34123/semnasoffstat.v2020i1.716>
- Sumarmi, S. (2020). Kerja Harmoni Zat Gizi dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh Terhadap Covid-19: Mini Review. *Amerta Nutrition*, 4(3), 250. <https://doi.org/10.20473/amnt.v4i3.2020.250-256>
- Supariasa, I.D.N, Bachyar B, dan Ibnu F. 2016. Penilaian Status Gizi. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta.
- Swaesti Eista, 2020. Buku Pedoman Pencegahan dan Penanganan Corona Virus
- Ulya et al,2020 Pendidikan, J., & Volume, I.. No Title. 5, 210–225.
- Zendrato, W. (2020). Gerakan Mencegah Daripada Mengobati Terhadap Pandemi Covid-19. *Jurnal Education and Development*, 8(2), 242–248.

Lampiran 1

Tabel 1. Master Tabel Hubungan Asupan Protein Dengan Kecenderungan Terpapar Covid-19 Pada Orang Usia Dewasa di Komplek Veteran Purnawirawan ABRI Medan Estate Deli Serdang

No.	Kode Sampel	Nama Sampel	Jenis Kelamin	Usia	Alamat	Pendidikan	Asupan Protein				Kategori	Kecenderungan Covid-19	
							H 1	H2	H3	Rata-Rata		Skor	Kategori
1	ME 01	Susi Wahyuni	P	50-58	Vetpur I	SMA/Sederajat	59,8	28,1	46,9	44,9	K	1	Tidak Beresiko
2	ME 02	Suparjah	P	30-39	Vetpur I	SMA/Sederajat	56,7	69,1	67,5	64,4	B	3	Cukup Beresiko
3	ME 03	Suparlin	L	30-39	Vetpur I	SMA/Sederajat	49,2	46,9	40	45,3	K	3	Cukup Beresiko
4	ME 04	Neneng	P	50-58	Vetpur I	SMA/Sederajat	41,2	39,1	43,3	41,2	K	3	Cukup Beresiko
5	ME 05	Teti Pohan	P	50-58	Vetpur I	SMA/Sederajat	59,6	64,7	87,3	70,5	B	6	Beresiko
6	ME 06	Yona Maulanza	P	30-39	Vetpur I	SMA/Sederajat	69,2	32,8	36,3	46,1	K	4	Beresiko
7	ME 07	Rusiana	P	50-58	Vetpur II	Akademi/Perguruan Tinggi	57,8	69,5	82,7	70	B	6	Beresiko
8	ME 08	Arif Budiman	L	50-58	Vetpur II	SMA/Sederajat	27,9	34,5	15,6	26	K	5	Cukup Beresiko
9	ME 09	Mardiana	P	40-49	Vetpur II	SMA/Sederajat	34,8	22	11,1	22,6	K	7	Beresiko
10	ME 10	Fani	P	30-39	Vetpur II	Akademi/Perguruan Tinggi	51,4	44,1	59,1	51,5	C	4	Tidak Beresiko
11	ME 11	Mhd Aswadsyah	L	50-58	Vetpur IV	SMA/Sederajat	44,4	15,7	40,9	33,6	K	1	Tidak Beresiko
50,8	ME 12	Rita Mardina	P	40-49	Vetpur IV	SMA/Sederajat	27,4	54	71,1		C	5	Cukup Beresiko

13	ME 13	Ibrahim Nasution	L	40-49	Vetpur III	Akademi/Perguruan Tinggi	34,4	32	46,4	37,6	K	1	Tidak Beresiko
14	ME 14	Rudi	L	50-58	Vetpur II	SMA/Sederajat	65,3	46,7	52,6	54,8	C	2	Cukup Beresiko
15	ME 15	Rita Deliana	P	50-58	Vetpur IV	Akademi/Perguruan Tinggi	67,1	59,3	74,3	66,9	B	5	Tidak Beresiko
16	ME 16	Sukmala Dewi	P	50-58	Vetpur III	Akademi/Perguruan Tinggi	34,3	45,6	46,4	42,1	K	4	Cukup Beresiko
17	ME 17	Tengku Fifi	P	30-39	Vetpur II	SMA/Sederajat	95,6	85,7	57	79,4	B	6	Cukup Beresiko
18	ME 18	Adrian Riski	L	30-39	Vetpur III	Akademi/Perguruan Tinggi	75,6	66,9	78,6	73,7	B	8	Cukup Beresiko
19	ME 19	Abdul Harahap	L	30-39	Vetpur III	Akademi/Perguruan Tinggi	51,8	83	36,7	57,1	C	3	Cukup Beresiko
20	ME 20	Renaldi	L	30-39	Vetpur IV	Akademi/Perguruan Tinggi	67,1	73,9	30,3	57	C	3	Cukup Beresiko
21	ME 21	Khaidir Nasution	L	50-58	Vetpur IV	Akademi/Perguruan Tinggi	42,3	79,6	16,5	46,1	K	2	Tidak Beresiko
22	ME 22	Wahyuni	P	30-39	Vetpur II	Akademi/Perguruan Tinggi	54	49	64,3	55,76	C	3	Cukup Beresiko
23	ME 23	Dewi Susanti	P	30-39	Vetpur II	SMA/Sederajat	67,4	59,3	74,7	67,1	B	3	Cukup Beresiko
24	ME 24	Mufti Muhajir	L	30-39	Vetpur III	SMA/Sederajat	26,8	51	12,3	30	K	5	Cukup Beresiko
25	ME 25	Andika Jauhari	L	40-49	Vetpur I	SMA/Sederajat	77,8	61,6	47,1	62,16	C	6	Beresiko
26	ME 26	Jokosusilo	L	40-49	Vetpur III	SMA/Sederajat	73,2	36,8	14,4	41,46	C	3	Cukup Beresiko
27	ME 27	Erji Siregar	L	30-39	Vetpur I	Akademi/Perguruan Tinggi	35,1	56,3	54,7	48,7	K	4	Cukup Beresiko
28	ME 28	Lyla Amara	P	40-49	Vetpur I	Akademi/Perguruan Tinggi	55,3	24,1	61,3	140,7	K	6	Cukup Beresiko

29	ME 29	Ibrahim Syahputra	L	40-49	Vetpur III	SMA/Sederajat	58,7	60	55,7	58,1	B	6	Cukup Beresiko
30	ME 30	Nurdin	L	30-39	Vetpur IV	SMA/Sederajat	63,8	59,7	58,5	60	C	3	Cukup Beresiko
31	ME 31	Gara	L	30-39	Vetpur III	SMA/Sederajat	66,6	57,9	38,5	54,3	C	3	Cukup Beresiko
32	ME 32	Rani Anjani	P	40-49	Vetpur III	SMA/Sederajat	33,6	15,7	15,8	65,1	B	2	Cukup Beresiko
33	ME 33	Ratnasari Siregar	P	30-39	Vetpur IV	SMA/Sederajat	36	54	42	44	K	3	Cukup Beresiko
34	ME 34	Adiyata	L	40-49	Vetpur II	SMA/Sederajat	78,4	69,3	58,7	68,8	B	2	Cukup Beresiko
35	ME 35	Ayu Syafitri	P	30-39	Vetpur I	SMA/Sederajat	59,8	48,2	35	47,6	K	3	Cukup Beresiko
36	ME 36	Astuti	P	50-58	Vetpur II	SMA/Sederajat	56,3	44,8	42,1	47,73	K	2	Cukup Beresiko
37	ME 37	Astrina	P	50-58	Vetpur III	Akademi/Perguruan Tinggi	45,2	58,8	30,5	44,83	K	3	Cukup Beresiko
38	ME 38	Khuzaimah	P	40-49	Vetpur IV	SMA/Sederajat	53,2	25,8	58,9	45,9	K	9	Beresiko
39	ME 39	Ramlan Hamdi	L	40-49	Vetpur IV	SMA/Sederajat	56,6	55,2	65,8	59,1	C	3	Cukup Beresiko
40	ME 40	Burhan	L	30-39	Vetpur II	SMA/Sederajat	66,2	57,1	85,9	69,73	B	3	Cukup Beresiko
41	ME 41	Gelis Seventin	P	30-39	Vetpur III	Akademi/Perguruan Tinggi	52,9	36,4	51	46,7	K	2	Tidak Beresiko
42	ME 42	Sugiarto	L	50-58	Vetpur I	Akademi/Perguruan Tinggi	58,9	43,6	45,6	49,3	K	5	Cukup Beresiko
43	ME 43	Ikbal Ariansyah	L	40-49	Vetpur III	Akademi/Perguruan Tinggi	54,7	76,8	59,6	63,7	C	5	Beresiko
44	ME 44	Juniati	P	40-49	Vetpur II	Akademi/Perguruan Tinggi	59,1	77,3	64,6	67	B	5	Cukup Beresiko
45	ME 45	Sulaiman	L	50-58	Vetpur IV	SMA/Sederajat	41,5	16,2	50	35,9	K	1	Tidak Beresiko
46	ME 46	Winson Sinaga	L	40-49	Vetpur IV	SMA/Sederajat	50	30,3	36	38,7	K	3	Cukup Beresiko

47	ME 47	Nadira	P	30-39	Vetpur II	Akademi/Perguruan Tinggi	27,8	29,8	25,6	27,7	K	5	Beresiko
48	ME 48	Sri Wahyuni	P	40-49	Vetpur III	SMA/Sederajat	58,8	24,5	15,8	33	K	1	Tidak Beresiko
49	ME 49	Ilham Ramadhan	L	40-49	Vetpur IV	Akademi/Perguruan Tinggi	34,9	50,6	49,4	44,9	K	3	Cukup Beresiko
50	ME 50	Ridwan Hamid	L	40-49	Vetpur III	Akademi/Perguruan Tinggi	59,5	58,2	80,9	66,3	B	9	Cukup Beresiko
51	ME 51	Sovia Wahyuni	P	40-49	Vetpur III	SMA/Sederajat	47,5	64,6	37,2	49,7	K	3	Cukup Beresiko
52	ME 52	Atika Nasha	P	50-58	Vetpur III	Akademi/Perguruan Tinggi	59,5	58,2	80,9	66,2	B	5	Beresiko
53	ME 53	Mardiana	P	40-49	Vetpur III	SMA/Sederajat	39,7	21,6	33,4	31,5	K	2	Tidak Beresiko
54	ME 54	Ira Nurhafni	P	30-39	Vetpur IV	SMA/Sederajat	43,3	28,7	46,4	39,4	K	2	Cukup Beresiko
55	ME 55	Supriyadi	L	40-49	Vetpur II	SMA/Sederajat	63,4	47,7	4,9	38,6	K	2	Cukup Beresiko
56	ME 56	Arif Suherman	L	40-49	Vetpur IV	Akademi/Perguruan Tinggi	121,1	49,6	71,4	80,7	B	2	Cukup Beresiko
57	ME 57	Atika Kansa	P	40-49	Vetpur I	Akademi/Perguruan Tinggi	68,5	77,8	72,8	73	B	3	Cukup Beresiko
58	ME 58	Ilham Maulana	L	50-58	Vetpur III	SMA/Sederajat	34,5	21,3	35,9	30,5	K	6	Cukup Beresiko
59	ME 59	Aris Sitohang	L	40-49	Vetpur III	Akademi/Perguruan Tinggi	79,6	16,5	42,3	46,1	K	3	Cukup Beresiko
60	ME 60	Wilda Khairani	P	30-39	Vetpur IV	SMA/Sederajat	74,8	83,4	19,2	59,1	C	3	Cukup Beresiko
61	ME 61	Ripaldo	L	30-39	Vetpur II	Akademi/Perguruan Tinggi	34,9	44,1	56,7	45,2	K	5	Cukup Beresiko

Lampiran 2

1. Frekuensi Umur

Usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Comulative Percent
Valid >50 tahun	16	26.2	26.2	26.2
30-38 tahun	22	36.1	36.1	62.3
39-49 Tahun	23	37.7	37.7	100.0
Total	61	100.0	100.0	

2. Frekuensi Jenis Kelamin

Jenis Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Comulative Percent
Valid Laki-laki	31	50.8	50.8	50.8
Perempuan	30	49.2	49.2	100.0
Total	61	100.0	100.0	

3. Frekuensi Pendidikan

Pendidikan Sampel

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Akademi/Perguruan Tinggi	25	41.0	41.0	41.0
SMA/Sederajat	36	59.0	59.0	100.0
Total	61	100.0	100.0	

4. Frekuensi Asupan Protein

Asupan Protein

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	16	26.2	26.2	26.2
Cukup	13	21.3	21.3	47.5
Kurang	32	52.4	52.4	100.0
Total	61	100.0	100.0	

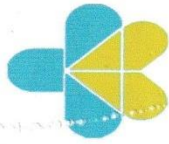
5. Frekuensi Paparan Infeksi Covid-19

Paparan Infeksi Covid-19

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Beresiko	9	14.8	14.8	14.8
Cukup Beresiko	35	57.4	57.4	72.1
Kurang Beresiko	17	27.9	27.9	100.0
Total	61	100.0	100.0	

Lampiran 3

Surat Permohonan Izin Penelitian



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN

Jl. Jamin Ginting KM 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos : 20136
Telepon : 061 – 8368633 – Fax : 061 - 8368644

KEMENKES

Website : www.poltekkes-medan.ac.id , email : poltekkes_medan@yahoo.com



Lubuk Pakam, 05 Januari 2022

Nomor : KM.03.01/00/02/03/ /2021
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth:

Kepala Lingkungan Komplek Vetera Purnawirawan ABRI

Medan Estate, Deli Serdang di -Tempat

Sesuai dengan kurikulum Diploma – III Gizi dimana mahasiswa semester VI diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Ginta Siahaan, DCN, M.Kes untuk melakukan penelitian di Komplek Veteran Purnawirawan ABRI Medan Estate, Deli Serdang

Adapun daftar nama mahasiswa yang akan melakukan penelitian adalah :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Ahmad Rivai Ibnu Akmal	P01031119003	Gambaran Asupan Zinc Dengan Kecendrungan Terpapar Covid-19 Pada Orang Usia Dewasa di Komplek Veteran Purnawirawan ABRI Medan Estate, Deli Serdang
2	Aprianti Br Manurung	P01031119060	Gambaran Asupan Protein Dengan Kecendrungan Terpapar Covid-19 Pada Orang Usia Dewasa di Komplek Veteran Purnawirawan ABRI Medan Estate, Deli Serdang

3	Eunike Gloria Sitorus	P01031119014	Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Protokol Kesehatan Pada Orang Usia Dewasa di Komplek Veteran Purnawirawan ABRI Medan Estate, Deli Serdang
4	Faridah	P01031119121	Gambaran Konsumsi Lauk Pauk Dengan Kecendrungan Terpapar Covid-19 Pada Orang Usia Dewasa di Komplek Veteran Purnawirawan ABRI Medan Estate, Deli Serdang
5	Loika TM Sihombing	P01031119132	Gambaran Asupan Vitamin C Dengan Kecendrungan Terpapar Covid-19 Pada Orang Usia Dewasa di Komplek Veteran Purnawirawan ABRI Medan Estate, Deli Serdang
6	Meylisa Rangkuti	P01031119085	Gambaran Status Gizi dan Kecendrungan Terpapar Covid-19 Pada Orang Usia Dewasa di Komplek Veteran Purnawirawan ABRI Medan Estate, Deli Serdang
7	Riska Sopania Br Ginting	P01031119094	Gambaran Konsumsi Buah Dengan Kecendrungan Terpapar Covid-19 Pada Orang Usia Dewasa di Komplek Veteran Purnawirawan ABRI Medan Estate, Deli Serdang
8	Ummu Alfin Karimah	P01031119104	Gambaran Konsumsi Sayur Dengan Kecendrungan Terpapar Covid-19 Pada Orang Usia Dewasa di Komplek Veteran Purnawirawan ABRI Medan Estate, Deli Serdang

Demikian kami sampaikan untuk dapat dipergunakan seperlunya, atas perhatian dan kerjasama diucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan *M*



Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes
NIP.196403121987031003

Lampiran 4

Surat Balasan Penelitian

Nomor : Medan, 5 Maret 2022
Lampiran : Kepada Yth :
Hal : Balasan Penelitian Ketua Jurusan/Prodi DIII-Gizi
Politeknik Kemenkes Medan
Di – Tempat

Dengan Hormat,

Dengan ini Kepala Lingkungan Komplek Veteran Purnawirawan ABRI Medan Estate Deli Serdang menerangkan bahwa yang Bernama dibawah ini :

No	Nama Mahasiswa	NIM
1	Riska Sopania Br Ginting	P01031119094
2	Ummu Alfin Karimah	P01031119104
3	Aprianti Manurung	P01031119060
4	Eunike Gloria Sitorus	P01031119014
5	Loika TM Sihombing	P01031119132
6	Meylisa Rangkuti	P01031119085
7	Ahmad Rivai Ibnu Akmal	P01031119003
8	Faridah	P01031119121

Adalah benar telah melaksanakan penelitian dengan berbagai judul di Komplek Veteran Purnawirawan ABRI Medan Estate Deli Serdang dari tanggal 18-28 Januari 2022. Demikian Surat Balasan Penelitian ini disampaikan agar dapat dipergunakan sebagaimana diperlukan.

Kepala Lingkungan



Tomi Muhammad Suharto



Lampiran 5

PERNYATAAN KETERSEDIAAN MENJADI SUBJEK PENELITIAN (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Adiyata
Tempat Tgl Lahir : 16 Juni 1978
Alamat : Vetpur II Komplek Veteran Purnawirawan ABRI

Bersedia dan mau berpartisipasi menjadi responden penelitian ini sampai selesai dengan judul penelitian “Gambaran Asupan Protein Dengan Kecenderungan Terpapar Covid-19 Pada Orang Usia Dewasa di Komplek Veteran Purnawirawan ABRI Medan Estate, Deli Serdang” yang akan dilakukan oleh :

Nama : Aprianti Br Manurung
Alamat : Jl. Barisan Gereja No. 31 Petapahan HKI, Lubuk
Pakam Kab. Deli serdang
Instansi : Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi Prodi DIII
No. HP : 082167418548

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun.

Medan.....2021

Peneliti

Sampel

(Aprianti Br Manurung)

(.....)

Lampiran 6

KUISIONER PENELITIAN

Hubungan Asupan Protein Dengan Kecenderungan Terpapar Covid-19
Pada Orang Usia Dewasa Di Komplek Veteran Purnawirawan ABRI
Medan Estate, Deli Serdang.

Tanggal Wawancara :

No. Sampel :

Identitas Sampel	
1.	Nama
2.	Umur
3.	Jenis Kelamin
4.	Alamat
5.	Pendidikan Terakhir a. Tidak Sekolah b. Tamat SD c. Tamat SMP/Sederajat d. Tamat SMA/Sederajat e. Tamat Akademi/ Perguruan Tinggi
6.	Pekerjaan : a. Bekerja b. Tidak Bekerja

FORMULIR PAPAN INFEKSI COVID-19

No. sampel : Seks :

Nama : Tgl. Pemeriksaan :

No	Gejala Terinfeksi Covid-19	Skor	Contreng
	Gejala Utama		
1.	Demam	2	
2.	Batuk kering	2	
3.	Sesak napas	2	
4.	Sakit kepala	2	
5.	Hilangnya penciuman dan perasa	2	
6.	Sakit tenggorokan	2	
7.	Mudah capek / lemah	2	
	Jumlah	14	
	Gejala Penyerta		
1.	Diare	1	
2.	Mual	1	
3.	Konjungtivitis	1	
4.	Letih dan lesu	1	
5.	Napas pendek	1	
6.	Menggigil	1	
7.	Ruam pada kulit	1	
8.	Pegal – pegal	1	
9.	Nyeri dada	1	

10.	Hidung tersumbat	1	
11.	Meriang	1	
	Jumlah	11	
	Total skor		25

Lampiran 7.

1. Recall Ke-1

Waktu	Menu	Bahan Makanan	URT	Berat (gr)	Protein (gr)
Pagi	Roti chocklat	Roti Chocklat	2 Buah	100	8,6
08.00	Teh Manis	Gula pasir	2sdm	10	0,0
		Teh	1 buah	5	0,0
10.00	Lontong	Beras	5 ptg	40	2,7
		Telur ayam	1 butir	60	7,6
		Tempe kedelai	1sdm	15	2,8
		Minyak	1sdt	5	0,0
		Ikan Teri	1sdm	15	8,8
		Minyak	1sdt	5	0,0
Siang	Nasi Putih	Beras	2 ctg	100	3,3
13.00	Aayam penyet	Daging ayam	1 ptg	60	16,1
		Minyak	1sdt	5	0,0
		Tempe	2ptg	25	4,8
		Minyak	1sdt	5	0,0
		Ketimun	2ptg	20	0,1
		Tomat	2 ptg	10	0,1
Snack Sore	Jus Jeruk	Jeruk	1 buah	70	0,6
16.00		Gula	1sdm	10	0,0
Malam	Nasi Putih	Beras	50	180,5	3,3
19.00	Ikan Mujahir sambel	Ikan mujahir	1 ekor	70	12,7
		Minyak	1sdt		0,0
	Daun ubi tumbuk	Daun Singkong	3 sdm	35	1,3
		Santan	2sdm	10	0,1

2. Recall Ke-2

Waktu	Menu	Bahan Makanan	URT	Berat (gr)	Protein (gr)
Pagi	Nasi Putih	Beras	2 ctg	60	4,0
08.00	Ayam Goreng	Ayam	1 ptg	10	12,1
		Minyak	1 sdm	5	0,0
	Tempe Goreng	Tempe	1 ptg	25	4,8
		Minyak	1 sdm	5	0,0
	Pisang	Pisang	1 buah	100	1,0
Siang	Nasi Putih	Beras	2 ctg	60	4,0
13.00	Ikan Kakap Sambel	Ikan kakap	1 ptg	65	11,8
		Minyak	1sdm	5	0,1
		Tomat	2 sdm	10	0,0
		Tempe	1 ptg	25	4,8
		Minyak	1sdt	5	0,0
Malam	Nasi Putih	Beras	2 ctg	60	4,0
19.00	Nuget Ayam	Daging ayam	1 ptg	70	18,8
		T. Terigu	1sdm	15	1,5
		Telur	½ butir	10	1,3
		Minyak	1sdt	5	0,0
		Jeruk	1 buah	50	0,4

3. Recall ke -3

Waktu	Menu	Bahan Makanan	URT	Berat (gr)	Protein (gr)
Pagi	Nasi Putih	Beras	2 ctg	50	3,3
08.00	Ikan teri sambel	Ikan Teri	2sdm	25	14,6
		Minyak	1buah	5	0,0
		Tomat	2sdm	15	0,1
		Minyak	1sdm	5	0,0
	Tumis Labu Siam	Labu Siam	2sdk syr	50	0,4
		Minyak	1sdm	5	0,0
Siang	Nasi Putih	Beras	2ctg	50	3,3
13.00	Ikan teri sambel	Ikan Teri	2sdm	25	14,6
		Minyak	1buah	5	0,0
		Tomat	2sdm	15	0,1
		Minyak	1sdm	5	0,0
	Tumis Labu Siam	Labu Siam	2sdk syr	50	0,4
		Minyak	1sdm	5	0,0
Snack	Pepaya	Pepaya	1ptg	50	0,3
16.00	Nenas	Nenas	1 ptg	50	0,2
Malam	Nasi Putih	Beras	2ctg	50	3,3
19.00	Ikan Teri sambel	Ikan Teri	2sdm	30	17,6
		Minyak	1sdt	5	0,0
		Tomat	2sdm	35	0,1
		Minyak	1sdm	10	0,0

HASIL PERHITUNGAN DIET Adiyata / Hari 1

Nama Makanan	Jumlah	energy	carbohydr.
Pagi			
roti coklat	100 g	284,0 kcal	52,5 g
gula pasir	10 g	38,7 kcal	10,0 g
teh	5 g	2,5 kcal	0,5 g

Meal analysis: energy 325,2 kcal (20 %), carbohydrate 63,0 g (31 %)

10.00

beras putih giling	40 g	144,4 kcal	31,8 g
telur ayam	60 g	93,0 kcal	0,7 g
tempe kedele murni	15 g	29,9 kcal	2,5 g
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal	0,0 g
ikan asin teri	15 g	50,3 kcal	0,0 g
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal	0,0 g

Meal analysis: energy 403,7 kcal (25 %), carbohydrate 35,0 g (17 %)

Siang

beras putih giling	50 g	180,5 kcal	39,8 g
daging ayam	60 g	171,0 kcal	0,0 g
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal	0,0 g
tempe kedele murni	25 g	49,8 kcal	4,3 g
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal	0,0 g
ketimun mentah	20 g	2,6 kcal	0,6 g
tomat muda	10 g	2,1 kcal	0,5 g

Meal analysis: energy 492,1 kcal (31 %), carbohydrate 45,0 g (22 %)

Snack

jeruk manis	70 g	32,9 kcal	8,3 g
gula pasir	10 g	38,7 kcal	10,0 g

Meal analysis: energy 71,6 kcal (4 %), carbohydrate 18,3 g (9 %)

Malam

beras putih giling	50 g	180,5 kcal	39,8 g
ikan mujair segar	70 g	58,8 kcal	0,0 g
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal	0,0 g
daun singkong mentah	35 g	12,9 kcal	2,6 g
santan	10 g	7,1 kcal	0,3 g

Meal analysis: energy 302,5 kcal (19 %), carbohydrate 42,6 g (21 %)

HASIL PERHITUNGAN

Zat Gizi	hasil analisis nilai	rekomendasi nilai/hari	persentase pemenuhan
energy	1595,1 kcal	1900,0 kcal	84 %
water	0,0 g	2700,0 g	0 %
protein	73,0 g(19%)	48,0 g(12 %)	152 %
fat	53,7 g(30%)	77,0 g(< 30 %)	70 %
carbohydr.	203,9 g(52%)	351,0 g(> 55 %)	58 %
dietary fiber	6,7 g	30,0 g	22 %
alcohol	0,0 g	-	-
PUFA	7,1 g	10,0 g	71 %
cholesterol	341,1 mg	-	-
Vit. A	1595,6 µg	800,0 µg	199 %
carotene	0,0 mg	-	-
Vit. E	0,0 mg	-	-
Vit. B1	0,5 mg	1,0 mg	51 %
Vit. B2	0,9 mg	1,2 mg	71 %
Vit. B6	1,0 mg	1,2 mg	87 %
folic acid eq.	0,0 µg	-	-
Vit. C	52,3 mg	100,0 mg	52 %
sodium	1035,4 mg	2000,0 mg	52 %
potassium	1278,2 mg	3500,0 mg	37 %
calcium	472,3 mg	1000,0 mg	47 %
magnesium	209,8 mg	310,0 mg	68 %
phosphorus	864,1 mg	700,0 mg	123 %
iron	5,9 mg	15,0 mg	39 %
zinc	6,3 mg	7,0 mg	90 %

HASIL PERHITUNGAN DIET Adiyata / Hari 2

Nama Makanan	Jumlah	energy	carbohydr.
Pagi			
beras putih giling	60 g	216,6 kcal	47,7 g
daging ayam	45 g	128,2 kcal	0,0 g
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal	0,0 g
tempe kedele murni	25 g	49,8 kcal	4,3 g
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal	0,0 g
pisang raja	100 g	92,0 kcal	23,4 g

Meal analysis: energy 572,8 kcal (38 %), carbohydrate 75,3 g (39 %)

Siang			
beras putih giling	60 g	216,6 kcal	47,7 g
ikan kakap	65 g	54,6 kcal	0,0 g
tomat muda	10 g	2,1 kcal	0,5 g
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal	0,0 g
tempe kedele murni	25 g	49,8 kcal	4,3 g
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal	0,0 g

Meal analysis: energy 409,3 kcal (27 %), carbohydrate 52,4 g (27 %)

Malam			
beras putih giling	60 g	216,6 kcal	47,7 g
daging ayam	70 g	199,5 kcal	0,0 g
tepung terigu	15 g	54,6 kcal	11,4 g
telur ayam	10 g	15,5 kcal	0,1 g
jeruk manis	50 g	23,5 kcal	5,9 g

Meal analysis: energy 509,7 kcal (34 %), carbohydrate 65,2 g (34 %)

HASIL PERHITUNGAN

Zat Gizi	hasil analisis nilai	rekomendasi nilai/hari	persentase pemenuhan
energy	1491,8 kcal	1900,0 kcal	79 %
water	0,0 g	2700,0 g	0 %
protein	68,7 g(19%)	48,0 g(12 %)	143 %
fat	48,9 g(29%)	77,0 g(< 30 %)	64 %
carbohydr.	192,9 g(52%)	351,0 g(> 55 %)	55 %
dietary fiber	6,3 g	30,0 g	21 %
alcohol	0,0 g	-	-
PUFA	8,3 g	10,0 g	83 %
cholesterol	161,9 mg	-	-
Vit. A	1092,2 µg	800,0 µg	137 %
carotene	0,0 mg	-	-
Vit. E	0,0 mg	-	-
Vit. B1	0,4 mg	1,0 mg	45 %
Vit. B2	0,7 mg	1,2 mg	55 %
Vit. B6	1,5 mg	1,2 mg	122 %
folic acid eq.	0,0 µg	-	-
Vit. C	38,0 mg	100,0 mg	38 %
sodium	141,9 mg	2000,0 mg	7 %
potassium	1202,7 mg	3500,0 mg	34 %
calcium	118,0 mg	1000,0 mg	12 %
magnesium	184,3 mg	310,0 mg	59 %
phosphorus	631,1 mg	700,0 mg	90 %
iron	4,8 mg	15,0 mg	32 %
zinc	5,8 mg	7,0 mg	82 %

HASIL PERHITUNGAN DIET Adiyata / Hari 3

Nama Makanan	Jumlah	energy	carbohydr.
Pagi			
beras putih giling	50 g	180,5 kcal	39,8 g
ikan asin teri	25 g	83,8 kcal	0,0 g
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal	0,0 g
tomat muda	15 g	3,1 kcal	0,7 g
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal	0,0 g
labu siam mentah	50 g	10,0 kcal	2,2 g
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal	0,0 g

Meal analysis: energy 406,7 kcal (34 %), carbohydrate 42,6 g (31 %)

Siang			
beras ketan putih giling	50 g	180,5 kcal	39,8 g
ikan asin teri	25 g	83,8 kcal	0,0 g
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal	0,0 g
tomat muda	15 g	3,1 kcal	0,7 g
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal	0,0 g
labu siam mentah	50 g	10,0 kcal	2,2 g

Meal analysis: energy 363,6 kcal (31 %), carbohydrate 42,6 g (31 %)

Snack			
pepaya	50 g	19,5 kcal	4,9 g
nanas	50 g	24,5 kcal	6,2 g

Meal analysis: energy 44,0 kcal (4 %), carbohydrate 11,1 g (8 %)

Malam			
beras putih giling	50 g	180,5 kcal	39,8 g
ikan asin teri	30 g	100,5 kcal	0,0 g
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal	0,0 g
tomat muda	15 g	3,1 kcal	0,7 g
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal	0,0 g

Meal analysis: energy 370,4 kcal (31 %), carbohydrate 40,4 g (30 %)

HASIL PERHITUNGAN

Zat Gizi	hasil analisis nilai	rekomendasi nilai/hari	persentase pemenuhan
energy	1184,7 kcal	1900,0 kcal	62 %
water	0,0 g	2700,0 g	0 %
protein	58,7 g(20%)	48,0 g(12 %)	122 %
fat	44,1 g(33%)	77,0 g(< 30 %)	57 %
carbohydr.	136,7 g(47%)	351,0 g(> 55 %)	39 %
dietary fiber	4,6 g	30,0 g	15 %
alcohol	0,0 g	-	-
PUFA	2,8 g	10,0 g	28 %
cholesterol	45,6 mg	-	-
Vit. A	1886,7 µg	800,0 µg	236 %
carotene	0,0 mg	-	-
Vit. E	0,0 mg	-	-
Vit. B1	0,3 mg	1,0 mg	30 %
Vit. B2	0,4 mg	1,2 mg	34 %
Vit. B6	0,7 mg	1,2 mg	58 %
folic acid eq.	0,0 µg	-	-
Vit. C	53,0 mg	100,0 mg	53 %
sodium	1495,8 mg	2000,0 mg	75 %
potassium	1360,8 mg	3500,0 mg	39 %
calcium	1420,5 mg	1000,0 mg	142 %
magnesium	206,9 mg	310,0 mg	67 %
phosphorus	1252,7 mg	700,0 mg	179 %
iron	3,8 mg	15,0 mg	25 %
zinc	6,4 mg	7,0 mg	91 %

Lampiran 8.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Aprianti Br Manurung

Nim : P01031119060

Menyatakan bahwa data penelitian yang terdapat di Karya Tulis Ilmiah saya adalah benar saya ambil dan bila tidak saya bersedia mengikuti ujian ulang (ujian utama saya dibatalkan).

Yang membuat pernyataan



(Aprianti Br Manurung)

Lampiran 9.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap : Aprianti Br Manurung
Tempat/Tanggal Lahir : Sei Bambi, 19 April 2022
Jumlah Anggota Keluarga : 3
Alamat Rumah : Dusun XII Kebun Sayur Sei Bambi,
Kecamatan Sei Bambi, Kabupaten Serdang
Bedagai
No Handphone : 082167418548
Riwayat Hidup : 1. SD Negeri 165735 Tebing Tinggi
2. SMP Negeri 1 Tebing Tinggi
3. SMAN 2 Tebing Tinggi
4. Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi

Lampiran 10.

**LEMBAR BUKTI BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH
MAHASISWA D-III JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES MEDAN
TAHUN AJARAN 2021/2022**

Nama Mahasiswa : Aprianti Br Manurung
NIM : P01031119060
Judul : Hubungan Asupan Protein Dengan
Kecenderungan Terpapar Covid-19 Pada
Orang Usia Dewasa di Kompleks Veteran
Purnawirawan ABRI Medan Estate Deli
Serdang
Bidang Peminatan : Gizi Masyarakat
Nama Pembimbing Utama : Ginta Siahaan, DCN, M.Kes
NIP : 196508041986031004

Lampiran 11.

















BUKTI BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama : Aprianti Br Manurung

NIM : P01031119060

Judul : Hubungan Asupan Protein dengan Kecenderungan
Terpapar Covid-19 Pada Orang Usia Dewasa di Komplek
Veteran Purnawirawan ABRI Medan Estate Deli Serdang

Pembimbing : Ginta Siahaan, DCN, M.Kes

No	Tanggal	Topik Bimbingan	Mahasiswa	Pembimbing
1	16 September 2021	Pengenalan dan pengajuan judul		
2	23 September 2021	Mencari sumber-sumber jurnal yang bersangkutan		
3	01 Oktober 2021	Revisi BAB 1		
4	02 Oktober 2021	Revisi BAB I		
5	08 Oktober 2021	Diskusi dan mengajukan BAB III		
6	15 Oktober 2021	Revisi BAB II		
7	25 Oktober 2021	Revisi BAB III		
8	14 November 2021	Revisi dan penandatanganan surat pernyataan persetujuan usulan penelitian.		

9	03 Desember 2021	Revisi Penguji I		
10	10 Desember 2021	ACC Penguji 1		
11	20 Desember 2021	Revisi ke penguji II		
12	23 Desember 2021	ACC Penguji II		
13	20 Januari 2022	Diskusi Hasil Penelitian		
14	28 Januari 2022	Diskusi BAB IV		
15	04 Februari 2022	Diskusi BAB IV dan BAB V		
16	07 Maret 2022	Penandatanganan surat pernyataan persetujuan Karya Tulis Ilmiah		
17	14 April 2022	Seminar hasil Karya Tulis Ilmiah		

Lampiran 12.

Dokumentasi



Lampiran 13.



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
Jl. Jamin Ginting Km. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos 20136
Telepon: 061-8368633 Fax: 061-8368644
email : kep_k.poltekkesmedan@gmail.com



PERSETUJUAN KEPK TENTANG
PELAKSANAAN PENELITIAN BIDANG KESEHATAN
Nomor 11017/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2022

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian usulan penelitian yang berjudul :

"Gambaran Asupan Protein Dengan Kecenderungan Terpapar COVID-19 Pada Orang Usia Dewasa Dikomplek Veteran Purnawirawan ABRI Medan Estate Deli Serdang"

Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/
Peneliti Utama : **Aprianti Br Manurung**
Dari Institusi : **Prodi D-III Gizi Poltekkes Kemenkes Medan**

Dapat disetujui pelaksanaannya dengan syarat :
Tidak bertentangan dengan nilai – nilai kemanusiaan dan kode etik penelitian..
Melaporkan jika ada amandemen protokol penelitian.
Melaporkan penyimpangan/ pelanggaran terhadap protokol penelitian.
Melaporkan secara periodik perkembangan penelitian dan laporan akhir.
Melaporkan kejadian yang tidak diinginkan.

Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa berlaku maksimal selama 1 (satu) tahun.

Medan, September 2022
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Poltekkes Kemenkes Medan

Ketua,


Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes
NIP. 196101101989102001

