

---

**CHANGES IN EATING BEHAVIOUR AMONG COLLEGE STUDENT ON NUTRITION DEPARTMENT DURING THE PANDEMIC COVID-19**

**PERUBAHAN KEBIASAAN MAKAN MAHASISWA PEMINATAN GIZI SELAMA MASA PANDEMI COVID-19**

Reny Noviasy<sup>1</sup>, Rahmi Susant<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Peminatan Gizi Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Mulawarman

<sup>2</sup>Peminatan Biostatistika, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Mulawarman

Korespondensi (e-mail): renynoviasyfk@gmail.com

---

**ABSTRACT**

**Background & Objective:** The covid-19 pandemic has caused several changes to the lifestyle, including eating behaviour. This study aimed to identify eating behaviour changes during the Covid-19 pandemic among nutrition students. **Method:** The study was conducted in November-Desember 2020 with 64 nutrition students at The Faculty of Public Health, Mulawarman University. Research data was obtained by online questionnaire. **Results:** Changes in dietary behaviour identified by respondents admitted to increase the portion of the meal during the pandemic (59,38%), an increase in snack consumption (43,75%) and an increase in vegetable and fruit consumption, respectively 51,56% and 62,5%. **Conclusion:** We suggested to continuing promote college students to reduce the risk of unbalanced eating habit and sedentary lifestyle that can cause malnutrition and non-communicable diseases.

**Keywords:** College student, Dietary habit, COVID-19

**ABSTRAK**

**Latar Belakang & Tujuan:** Pandemi Covid 19 diketahui telah menyebabkan beberapa perubahan terhadap pola hidup masyarakat di dunia, tidak terkecuali masyarakat di Indonesia. Kebiasaan makan termasuk pola hidup yang juga mengalami perubahan termasuk pada mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan formal di perguruan tinggi khususnya bagi mahasiswa peminatan gizi yang sebelumnya telah dibekali pengetahuan tentang kebiasaan konsumsi yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi perubahan kebiasaan konsumsi yang terjadi pada mahasiswa peminatan gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Mulawarman. **Metode:** Penelitian dilakukan pada bulan November-Desember 2020 terhadap 64 mahasiswa peminatan gizi. Kuesioner disebarluaskan secara online menggunakan *google form*. **Hasil:** Hasil penelitian memperlihatkan bahwa terjadi perubahan kebiasaan konsumsi yang teridentifikasi yakni responden mengakui makan lebih banyak selama pandemi sebanyak 59,38% responden, terjadi peningkatan konsumsi cemilan (43,75%), serta peningkatan konsumsi sayur dan buah masing-masing 51,56% dan 62,5%. **Kesimpulan:** Sebaiknya tetap dilakukan upaya edukasi terhadap mahasiswa untuk dapat mengurangi resiko terjadinya pola konsumsi yang tidak seimbang serta pola hidup *sedentary* yang dapat menyebabkan terjadinya gangguan gizi dan penyakit tidak menular.

**Kata Kunci:** Mahasiswa Gizi, Pola konsumsi, COVID-19

## 1. PENDAHULUAN

Sejak terkonfirmasi masuk ke Indonesia pada awal tahun 2020, SARS-COV2 atau yang lebih dikenal dengan virus COVID-19 semakin meningkat prevalensi kejadiannya dan menyebabkan kondisi Pandemi. Sampai tanggal 4 Oktober 2020 ini telah terkonfirmasi 303.498 kasus positif di Indonesia, sementara di Kalimantan Timur terdapat 9.446 kasus dengan insiden kumulatif sebesar 265,92 per 1000.000 penduduk (Satuan Tugas Penanganan Covid-19, 2020). Kondisi Pandemi ini menyebabkan berbagai perubahan utamanya terhadap gaya hidup masyarakat Indonesia, tidak terkecuali perubahan pada pola makan. Perubahan gaya hidup yang terjadi, termasuk perubahan pada

pola makan ini disebabkan adanya kebijakan untuk tetap berada di rumah dan membatasi kegiatan di luar rumah.

Banyaknya waktu yang dihabiskan di rumah terlepas dari ketersediaan / tidak tersedianya produk makanan, menyebabkan individu memiliki lebih banyak waktu untuk memasak dan mengatur makanan mereka. Namun sebagai konsekuensinya, waktu yang dihabiskan di depan TV ataupun sedentary lifestylepun lebih tinggi dibandingkan sebelumnya. Menurut hasil penelitian Boulos, et al (2012) serta penelitian sebeumnya oleh Thompson et al (2008) menonton TV telah dikaitkan dengan frekuensi ngemil, terutama camilan padat energi, makanan cepat saji atau minuman soda. Sementara itu, Mittal et al (2011), menyimpulkan bahwa ngemil sambil menonton televisi berhubungan dengan promosi konsumsi berlebihan pada waktu makan berikutnya. Studi mengenai perubahan makan pada masyarakat selama masa Pandemi di Indonesia pun telah dilakukan. Saragih, (2020) melakukan penelitian terhadap 200 orang responden yang sebagian besar 41% terdiri dari PNS / Tentara Nasional Indonesia dan didapatkan Informasi bahwa responden mengalami perubahan kebiasaan makan sebesar 62,5% dan mengalami peningkatan keragaman konsumsi pangan sebesar 59%.

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok terdampak Covid-19 sejak aturan belajar dari rumah juga diberlakukan mengikuti aturan Bekerja dari rumah. Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Peminatan Gizi Masyarakat Universitas Mulawarman merupakan mahasiswa mendapatkan kesempatan menempuh pendidikan pada satu-satunya Universitas negeri di wilayah Kalimantan Timur. Mahasiswa telah dibekali dengan pengetahuan tentang pola makan yang baik yakni pola makan yang beragam bergizi seimbang dan aman, serta pengetahuan untuk tetap melakukan aktifitas fisik yang cukup sehingga didapatkan output yakni status gizi yang normal. Selama masa pandemi ini beberapa mahasiswa diketahui berkumpul kembali dengan keluarga inti mereka, namun sebagian dari mereka tetap bertahan di tempat tinggal mereka di area Kampus. Situasi belajar dari rumah inipun tentu menyebabkan perubahan pola makan pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Mulawarman peminatan Gizi Masyarakat. Pola makan yang tetap seimbang dapat menjamin status gizi yang normal sehingga menurunkan risiko untuk menderita penyakit infeksi. Status gizi yang normal terbukti berhubungan dengan sistem imun yang bekerja optimal untuk menangkal mikroorganisme patogen termasuk virus. Malnutrisi juga erat kaitannya dengan penurunan performa belajar. Untuk itu, penting untuk mengidentifikasi perubahan pola konsumsi yang terjadi pada mahasiswa gizi dan melihat hubungannya dengan perubahan status gizi.

## 2. METODE PENELITIAN

### 2.1 Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan pada lingkup Peminatan Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Mulawarman Kota Samarinda.

### 2.2 Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Mulawarman yang terdaftar pada peminatan gizi angkatan 2016, 2017 dan 2018. Penelitian ini menggunakan total pupolasi dimana sampel yang diambil adalah sejumlah populasi yakni sebanyak 64 orang mahasiswa.

### 2.3 Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif deskriptif yang melihat gambaran perubahan pola konsumsi responden selama masa pandemi Covid-19.

#### 2.4 Pengumpulan Data

Data dikumpulkan secara online dengan menggunakan instrumen berupa kuesioner. Instrumen dibuat dengan menggunakan google form. Untuk mengukur perubahan kebiasaan makan digunakan 31 item pertanyaan yang diadaptasi dari studi sebelumnya di Spanyol tentang perubahan kebiasaan makan oleh Celia et al (2020) yang kemudian disesuaikan dengan kebiasaan konsumsi yang relevan di Indonesia. Kueisoner terdiri dari 31 item pertanyaan yang mengukur perubahan frekuensi konsumsi pada makanan tertentu, kebiasaan konsumsi makanan secara umum dan karakteristik sosial demografi. Data karakteristik sosial demografi terdiri dari data usia, jenis kelamin, tempat tinggal. Selanjutnya data berat badan dan tinggi badan di data untuk mengukur status gizi berdasarkan indeks massa tubuh. Status gizi dihitung dan dikategorikan sesuai dengan pengkategorian status gizi dengan rujukan dari Tabel batas ambang indeks massa tubuh (IMT) oleh Kementerian kesehatan tahun 2019.

#### 2.5 Analisis Data

Analisis univariat dilakukan dengan menyajikan tabel distribusi frekuensi masing-masing variabel termasuk data karakteristik responden, data status gizi responden dan data perubahan pola konsumsi.

### 3. HASIL PENELITIAN

#### 3.1 Karakteristik Responden

Seluruh responden yakni 64 mahasiswa gizi menyelesaikan pengisian kuesioner online. Pada tabel 1 memperlihatkan data karakteristik responden. Berdasarkan tabel 1. dapat diketahui bahwa mayoritas (29,69%) responden berusia 21 tahun, didominasi oleh mahasiswa berjenis kelamin perempuan sebesar 89,06%. Suku responden sebagian besar (43,75%) merupakan suku Jawa. Status gizi remaja saat ini sebagian besar (73,43%) terkategori normal. Berdasarkan pengakuan responden juga diketahui bahwa mayoritas (62,5%) responden tidak memantau berat badannya secara rutin, sementara itu didapatkan bahwa 53,13% remaja mengalami peningkatan berat badan selama masa pandemi

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	N	Persentase (%)
<b>Total</b>	64	100
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	7	10,94
Perempuan	57	89,06
<b>Usia</b>		
19 tahun	2	3,13
20 tahun	17	26,56
21 tahun	19	29,69
22 tahun	23	35,94
23 tahun	3	4,68
<b>Suku</b>		
Banjar	13	20,31
Jawa	28	43,75
Kutai	8	12,50
Bugis/Makassar	7	10,94
Dayak	3	4,69
Buton	2	3,12
Lainnya	3	4,69

Karakteristik	N	Persentase (%)
<b>BMI</b>		
Kurus tingkat berat	2	3,13
Kurus tingkat ringan	6	9,37
Normal	47	73,43
Gemuk Tingkat ringan	2	3,13
Gemuk Tingkat berat	7	10,94
<b>Rutin memantau BB</b>		
Ya	24	37,5
Tidak	40	62,5
<b>Perubahan BB</b>		
Ya	34	53,13
Tidak	18	28,12
Tidak Tahu	12	18,75
<b>Status tempat tinggal</b>		
Tinggal bersama keluarga inti	51	76,69
Tinggal terpisah dari keluarga inti	13	20,31

Tabel 2 Karakteristik responden berdasarkan ukuran antropometri dan perubahan berat badan

Variabel	Mean	Min	Max
Berat badan (Kg)	53,078125	39	85
Tinggi Badan (cm)	155,796875	138	173
Kenaikan Berat badan (kg)	3	1	9
Skor IMT	21,80847072	16,02307323	33,203125

Karakteristik antropometri mahasiswa gizi selama pandemi menunjukkan bahwa terjadi penambahan berat badan rata-rata sebesar 3 kg, dengan skor IMT rata-rata selama pandemi adalah 21,80847072 masih terkategori normal, dengan skor IMT minimal yakni 16,02307323 terkategori sangat kurus dan Skor IMT maksimal yakni 33,203125 terkategori obesitas.

### 3.2 Perubahan Pola Konsumsi Mahasiswa Peminatan Gizi Selama masa Pandemi

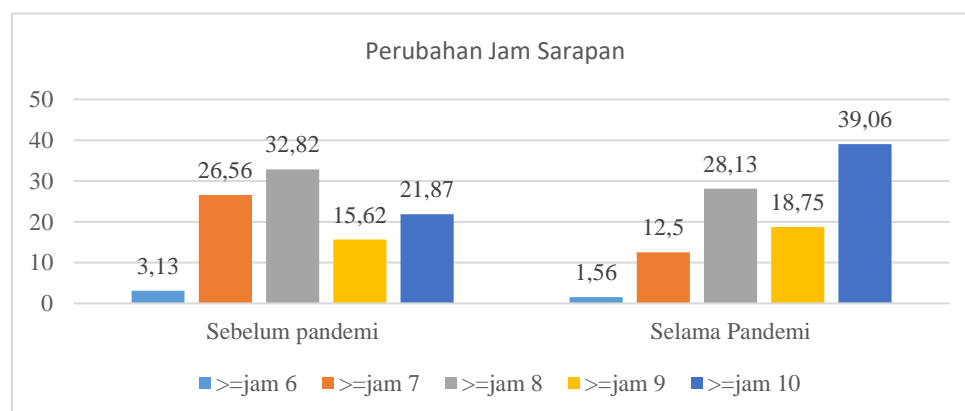
Pada tabel 3 memperlihatkan perubahan dari segi perilaku konsumsi mahasiswa peminatan gizi selama masa pandemi Covid 19. Terdapat 59,38% responden yang mengakui makan lebih banyak selama pandemi dan mengalami peningkatan yakni frekuensi cemilan sebesar 43,75%. Untuk aktifitas fisik diketahui bahwa terdapat 39,06% responden yang mengakui mengalami penurunan aktifitas fisik.

Tabel 3 Perubahan yang terjadi pada mahasiswi peminatan gizi selama masa pandemi COVID 19

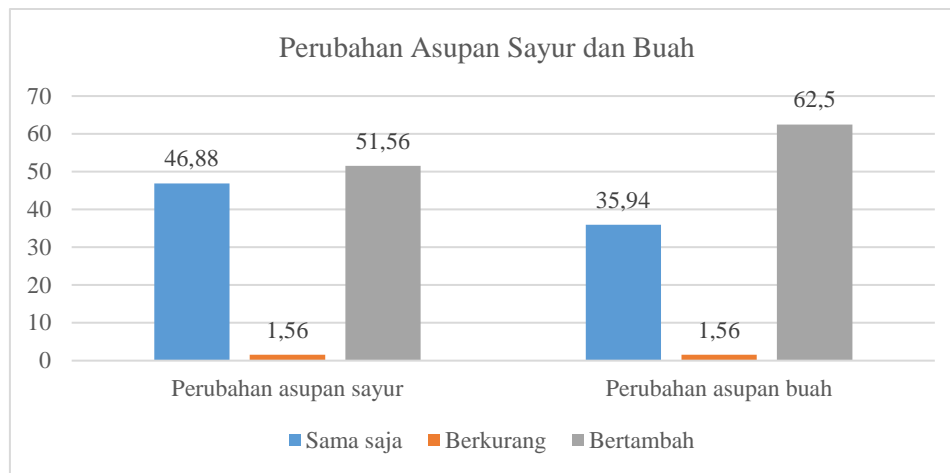
Variabel	N	Persentase (%)
<b>Porsi Makan Lebih banyak selama pandemi</b>		
Sama saja	14	21,87
Tidak, mengurangi asupan	12	18,75
Ya, lebih banyak	38	59,38
<b>Kesulitan mendapatkan makanan</b>		
Ya	9	14,06
tidak	31	48,44
Kadang-kadang	24	37,5

Variabel	N	Persentase (%)
<b>Frekuensi memasak dirumah</b>		
Sama saja	15	23,44
Tidak, berkurang	13	20,31
Ya, bertambah	36	56,25
<b>Membeli makanan jadi</b>		
Sama saja	20	31,25
Tidak, berkurang	38	59,38
Ya, lebih sering	6	9,37
<b>Asupan gorengan</b>		
Sama saja	35	54,69
rendah	15	23,44
Tinggi	14	21,87
<b>Frekuensi Makanan digoreng per minggu</b>		
Tidak Pernah	2	3,13
<1	13	20,31
1-3	25	39,06
4-6	21	32,81
>=7	3	4,69
<b>Peningkatan Frekuensi Cemilan</b>		
Sama saja	15	23,44
rendah	21	32,81
Tinggi	28	43,75
<b>Peningkatan Frekuensi Fast Food</b>		
Sama saja	13	20,31
rendah	42	65,63
Tinggi	9	14,06
<b>Perubahan Aktifitas fisik</b>		
Sama saja	17	26,56
Tidak melakukan aktifitas fisik	3	4,69
berkurang	25	39,06
Meningkat	19	29,69

Beberapa perubahan perilaku konsumsi juga terjadi dilihat dari perubahan jam sarapan serta perubahan konsumsi sayur dan buah. Grafik 1 menunjukkan bahwa terjadi perubahan jam sarapan pada responden, dimana sebelum pandemi mayoritas (38,82%) responden sarapan >= jam 8 pagi, dan selama pandemi mayoritas responden (39,08%) sarapan >= jam 10 pagi. Untuk perubahan konsumsi sayur dan buah, sebagian responden mengakui peningkatan asupannya selama masa pandemi, masing-masing 51,56% dan 62,5% (Grafik 2).



Grafik 1 Perubahan jam sarapan mahasiswa peminatan gizi sebelum dan selama masa pandemi covid-19



Grafik 2 Perubahan Asupan Sayur dan Buah mahasiswa peminatan gizi selama masa pandemi Covid-19

#### 4. PEMBAHASAN

Pandemi Covid-19 memberikan dampak terhadap pola hidup masyarakat dari segi kebiasaan konsumsi dan aktifitas fisik, termasuk pada mahasiswa. 64 mahasiswa peminatan gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Mulawarman mengikuti penelitian ini yang mayoritas merupakan mahasiswi sebesar 89,06% dan berada pada rentang usia 19-23 tahun. Mahasiswa/i peminatan gizi berada pada tahun kedua dan tahun ketiga dalam menempuh pendidikan di FKM Unmul sehingga telah memiliki bekal pengetahuan yang cukup terkait penerapan prinsip gizi seimbang yang menjadi acuan dalam mencegah gangguan gizi seperti obesitas ataupun kekurangan zat gizi. Pendidikan tentang gizi berkontribusi terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan (Mahmudiono, 2016). Pendidikan gizi yang baik mempengaruhi konsumsi makanan dengan cara yang positif sehingga secara tidak langsung menghasilkan status gizi yang baik. Kurangnya pengetahuan gizi dan kegagalan dalam memilih makanan yang sesuai akan mempengaruhi status gizi seseorang (Suhartatik, 2020)

Gizi Seimbang, oleh Kementerian Kesehatan (2014) didefinisikan sebagai susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan dan berat badan ideal (BBI) (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Untuk dapat menerapkan pola konsumsi yang memenuhi gizi seimbang, maka disusunlah 10 pesan umum pedoman gizi seimbang (PGS) yaitu a. Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan; b. Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan; c. Biasakan makan lauk pauk yang mengandung protein tinggi; d. Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok; e. Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak; f. Biasakan sarapan; g. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman; h. Biasakan membaca label pada kemasan pangan; i. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih dan mengalir; j. Lakukan aktifitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Pada penelitian ini didapatkan gambaran bahwa terdapat 59,38% responden mengakui makan lebih banyak dibandingkan dengan sebelum masa pandemi. Hal ini mungkin saja disebabkan karena dilihat dari frekuensi memasak dirumah yang juga bertambah pada 56,25% responden. Hal ini juga dimungkinkan karena sebagian besar (79,69%) mahasiswa selama BDR tinggal bersama keluarga inti. Frekuensi memasak di rumah yang meningkat ini juga menyebabkan terjadinya penurunan frekuensi konsumsi fast food, dimana terdapat 65,63% responden menyatakan mengurangi asupan fast foodnya selama masa pandemi Covid-19.

Dilihat dari jenis asupan yang berisiko meningkatkan berat badan yakni gorengan, diketahui bahwa sebagian besar responden (54,69%) tidak meningkatkan asupan gorengannya, dimana diketahui bahwa mayoritas (39,06%) frekuensi asupan gorengan per minggu berada pada frekuensi 1-3 kali perminggu, kemudian 4-6 kali per minggu sebesar 32,81%. Hal ini berarti sebagian besar mahasiswa masih sulit menghindari asupan lemak utamanya sumber lemak trans. Menurut hasil penelitian Sartika (2007) diketahui bahwa sumber utama asam lemak trans di Indonesia adalah margarin, shortening, makanan ringan, dan pengolahan dengan teknik *deep frying* seperti kerupuk dan gorengan.

Selain 10 pesan gizi seimbang, juga terdapat 4 pilar prinsip ataupun pedoman gizi seimbang yang salah satu pilarnya menyebutkan untuk mempertahankan berat badan normal dan memantau berat badan. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa berdasarkan perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) diketahui bahwa sebagian besar (73,43%) responden masih berada pada status gizi normal, namun hanya 24 responden (37,5%) yang memantau berat badannya secara rutin. Pemantauan berat badan dapat mencegah penyimpangan berat badan dari normal, dimana ketika diketahui terjadi penyimpangan dapat segera dilakukan langkah-langkah pencegahan dan penanganannya. Sebagai dampaknya, selama masa pandemi Covid 19 ini, 53,13% responden mengakui mengalami kenaikan berat badan. Adapun rata-rata kenaikan berat badan pada penelitian ini adalah sebesar 3 kg dengan penambahan minimal sebesar 1 kg dan maksimal sebesar 9 kg. Peningkatan berat badan ini juga cenderung disebabkan karena terjadinya peningkatan konsumsi cemilan. Penelitian ini menunjukkan frekuensi cemilan yang juga meningkat selama masa pandemi yakni dialami oleh 43,75% responden. Dalam masa normal sekalipun mahasiswa diketahui sering mengkonsumsi cemilan.

Berdasarkan hasil *in-depth assessment* pada kebiasaan konsumsi cemilan pada remaja usia 16-19 taun di Pulau Jawa memperlihatkan bahwa orang tua cenderung memfasilitasi akses camilan rendah gizi, sedangkan teman dalam grup remaja memberikan tekanan untuk rutin mengonsumsi makanan ringan. Media sosial yang disusupi dengan promosi tempat makan dan makanan ringan juga memberikan kemungkinan kontribusi terhadap konsumsi makanan ringan yang lebih besar (Laureen et al, 2019). Sementara, selama masa pandemi, aktifitas yang lebih banyak dilakukan dirumah meningkatkan frekuensi menonton TV ataupun media sosial yang berpotensi menjadi media promosi untuk mengkonsumsi cemilan.

Pesan kedua yang terdapat dalam pedoman gizi seimbang adalah Biasakan Sarapan. Waktu dan jenis makanan yang dikonsumsi saat sarapan menjadi hal yang perlu diperhatikan oleh mahasiswa sebelum memulai aktifitas. Hardinsyah (2012) menyebutkan bahwa sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan mulai dari bangun tidur sampai jam 9. Berdasarkan hasil penelitian Putra, dkk (2018) pada mahasiswa Program studi kesehatan masyarakat Universitas Ngudi Waluyo terdapat 56% mahasiswa terbiasa melewati sarapan, dimana 83 % melakukan sarapan sebelum pukul 09.00. Hal serupa terlihat dalam penelitian ini, dimana terjadi pergeseran jam sarapan yang dapat dilihat pada grafik 1. Terdapat 62,51% mahasiswa peminatan gizi sarapan sebelum jam 9 sebelum masa pandemi Covid 19, namun setelah pandemi terlihat bahwa mayoritas (57,81%) memulai makan dipagi hari setelah jam 9 pagi. Waktu sarapan menjadi penting dimana jarak waktu tidur malam hari dengan bangun tidur rata-rata adalah 8 jam dimana zat gizi yang dikonsumsi sebelum tidur telah digunakan dan diedarkan keseluruh tubuh dalam rentang waktu tersebut sehingga pada saat bangun pagi perut terasa kosong (Rampersaud, 2005). Selama masa pandemi aktifitas Belajar dari rumah yang tidak mengharuskan mahasiswa/i untuk hadir di kampus cenderung menyebabkan waktu bangun tidur juga ikut bergeser. Hal ini mungkin saja menjadi penyebab terjadinya pergeseran waktu sarapan pada mahasiswa peminatan gizi selama masa pandemi Covid 19.

Perubahan yang juga terlihat dalam penelitian ini yakni pada asupan sayur dan buah. Data Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018 sebelum masa pandemi memperlihatkan bahwa konsumsi sayur dan

buah masyarakat Indonesia sangat rendah yakni 95,5% terkategori kurang konsumsi sayur dan buah, dimana berdasarkan Survey Konsumsi Makanan Individu (2014) remaja menjadi kelompok umur tertinggi yang kurang konsumsi sayur buah (98,4%). Konsumsi sayur dan buah yang sesuai anjuran WHO yakni 400 gram per hari atau berdasarkan tumpeng gizi seimbang yakni 3-5 porsi sayur dan 2-3 porsi sayur per hari. Selama masa pandemi, asupan sayur dan buah mengalami peningkatan, sebagaimana terlihat dalam hasil penelitian ini diketahui bahwa 51,56% responden mengakui meningkatkan asupan sayur dan 62,5% mengakui meningkatkan asupan buah (Grafik 2). Hal ini sejalan dengan anjuran Kementerian Kesehatan RI (2020) yang menghimbau untuk meningkatkan daya tahan tubuh agar tidak tertular Covid-19 dengan mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang seperti makanan yang mengandung zat gizi yang berperan aktif dalam meningkatkan daya tahan tubuh antara lain yaitu Vitamin A, C, E, dan Zink yang banyak didapatkan pada sayur dan buah-buahan.

Pemberlakuan Belajar Dari Rumah selama masa pandemi covid-19, selain menyebabkan perubahan pada kebiasaan makan, juga menyebabkan perubahan pada aktifitas fisik mahasiswa. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa 26,56% responden mengakui tidak terjadi perubahan aktifitas fisik, sementara 39,06% mengakui mengalami penurunan aktifitas fisik selama masa pandemi ini. Chen, *et al* (2020) menyatakan bahwa pembatasan yang dilakukan (*physical distancing*) dapat mengganggu kegiatan rutin sehari-hari dimana terjadi beberapa perubahan selama tinggal di rumah dalam waktu yang lama seperti peningkatan perilaku duduk, berbaring, bermain game, menonton televisi, dan menggunakan perangkat seluler sehingga membuat pengeluaran energi yang kurang dan akibatnya adalah mengarah pada peningkatan resiko penyakit tidak menular. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian terhadap mahasiswa pascasarjana Universitas Sam Ratulangi sebanyak 51 orang yang memperlihatkan penurunan skor aktifitas fisik, dimana sebelum pandemi diketahui skor sebesar 3017,49 dan saat pandemi sebesar 2289,90. Pengaruh signifikan antara aktifitas fisik sebelum dan sesudah pandemi yang mengalami penurunan (Sefania dkk, 2020). Keterbatasan penelitian ini adalah belum mengukur secara tetap jumlah porsi maupun variasi asupan dari mahasiswa serta tingkat aktifitas fisik yang dilakukan selama masa pandemi Covid-19.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa perubahan pola konsumsi yang terjadi selama masa pandemi Covid 19 pada mahasiswa peminatan gizi terdiri dari peningkatan terjadi pada porsi makan, frekuensi memasak dirumah, frekuensi cemilan, frekuensi sayur dan buah. Sementara terjadi pengurangan pada pembelian makanan jadi, konsumsi fast food serta penurunan aktifitas fisik. Status gizi selama pandemi sebagian besar terkategori normal namun diketahui terjadi penambahan berat badan rata-rata sebesar 3kg.

### 5.2 Saran

Adapun saran dari penelitian ini adalah agar pengetahuan mengenai penerapan prinsip gizi seimbang sebaiknya dikombinasikan dengan praktik di tingkat individu mahasiswa. Terjadinya penambahan berat badan pada mahasiswa peminatan gizi mengindikasikan bahwa pemantauan berat badan penting untuk terus disosialisasikan agar dilakukan secara rutin untuk segera mengatasi kelebihan asupan yang mungkin terjadi. Selain itu, peningkatan aktifitas fisik sebaiknya dilakukan untuk tetap menjaga kebugaran dan menyeimbangkan antara asupan dan penggunaan energi.



## 6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih pada Pimpinan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Mulawarman, serta mahasiswa peminatan gizi yang bersedia menjadi responden pada penelitian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Boulos, R.; Vikre, E.K.; Oppenheimer, S.; Chang, H.; Kanarek, R.B. ObesiTV: How television is influencing the obesity epidemic. *Physiol. Behav.* 2012, *107*, 146–153
- Celia Rodríguez-Pérez, Esther Molina-Montes, Vito Verardo, Reyes Artacho, Belén García-Villanova, Eduardo Jesús Guerra-Hernández and María Dolores Ruíz-López. 2020. Changes in Dietary Behaviours during the COVID-19 Outbreak Confinement in the Spanish COVIDiet Study. *Nutrients* 2020, *12*, 1730; doi:10.3390/nu12061730. <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/6/1730>
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer P., Ainsworth, B. E., Li, F. 2020. Coronavirus disease (COVID-19) : The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science* 9: 103-104
- Hardinsyah. 2012. Masalah dan Pentingnya Sarapan bagi Anak. Materi Simposium Sarapan Sehat tanggal 16 Juni 2012. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan No.41 tentang Pedoman Gizi Seimbang. <https://kesmas.kemkes.go.id/perpu/konten/permenkes/pmk-no.-41-ttg-pedoman-gizi-seimbang>
- Kementerian Kesehatan. 2019. Apa saja 4 pilar utama dalam prinsip gizi seimbang?. P2PTM Kemenkes RI. <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/apa-saja-4-pilar-utama-dalam-prinsip-gizi-seimbang>
- Kementerian Kesehatan RI 2019. Tabel Ambang Batas IMT. P2PTM Kemenkes RI. <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/tabel-batas-ambang-indeks-massa-tubuh-imt>
- Kementerian Kesehatan RI. 2020. Pedoman Pencegahan dan Pengendalian *Coronavirus Disease* Covid-19. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. Jakarta
- Lauren S. Blum, Ayu Mellisa, Eny Kurnia Sari, Isma Novitasari Yusadiredja, Marti van Liere, Susan Shulman, Doddy Izwardy, Ravi Menon, Alison Tumilowicz. 2019. In-depth assessment of snacking behaviour in unmarried adolescent girls 16–19 years of age living in urban centres of Java, Indonesia. *Maternal and Child Nutrition*. Volume 15, Issue 4. October 2019. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/mcn.12833>.
- Mittal, D.; Stevenson, R.J.; Oaten, M.J.; Miller, L.A. Snacking while watching TV impairs food recall and promotes food intake on a later TV free test meal. *Appl. Cogn. Psychol.* 2011, *25*, 871–877
- Putra, A., Syafira, D., Maulyda, S., Afandi, A., & Wahyuni, S. (2018). Kebiasaan Sarapan pada Mahasiswa Aktif. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, *2*(4), 577-586. <https://doi.org/10.15294/higeia.v2i4.26803>
- Satuan Tugas Penanganan Covid 19. 2020. Analisis Data COVID 19 Indonesia update 4 Oktober 2020. <https://covid19.go.id/storage/>

app/media/Analisis%20Data%20COVID-19%20Indonesia/Analisis%20Data%20COVID-19%20Mingguan%20Satuan%20Tugas%20per%2004%20Oktober%202020%20vFinal.pdf

- Rampersaud, G. C., Pereira, M. A., Girard, B. L., Adams, J., & Metz, J. D. (2005). Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(5), 743–760
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. Riset Kesehatan Dasar. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta
- Sartika RAD. Pengaruh Asupan Asam Lemak Trans terhadap Profil Lipid Darah [Disertasi]. Program Doctor Ilmu Epidemiologi Program Pasca Sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, 2007
- Saragih, Bernatal dan Frederic Saragih. 2020. Gambaran Kebiasaan Makan Masyarakat Pada Masa Pandemi Covid 19. <https://www.researchgate.net/publication/340830940>
- Sefania J. Selaindoong, Marsella D. Amisi, Angela F. C. Kalesaran. 2020. Gambaran Pengetahuan Gizi Mahasiswa Semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covi 19. *Jurnal KESMAS*, Vol. 9, No 6, Oktober 2020. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/30884>
- Suhartatik, Nanik, *Diyah Ayu Eka Patmasari, Yustina Wuri Wulandari, Akhmad Mustofa, Sri Handayani*. 2020. The Effect of Nutrition Education on Students' Consumption Behavior at Universitas Slamet Riyadi Surakarta *Indonesian Journal of Agricultural Research Vol. 03, No. 01, 2020 | 1 – 9*. <https://talenta.usu.ac.id/InJAR/article/view/3602>
- Thomson, M.; Spence, J.C.; Raine, K.; Laing, L. The association of television viewing with snacking behavior and body weight of young adults. *Am. J. Health Promot.* 2008, 22, 329–335.
- Mahmudiono, T. S. Nindya, D. R. Andrias, H. Megatsari, and R. R. Rosenkranz, "The effectiveness of nutrition education for overweight/obese mothers with stunted children (NEO-MOM) in reducing the double burden of malnutrition in Indonesia: study protocol for a randomized controlled trial," *BMC Public Health*, vol. 16, no. 486, 2016.
- WHO. 2003. Promoting fruit and vegetable consumption around the world. *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/en/#:~:text=A%20recently%20published%20WHO%20FAO,alleviation%20of%20several%20micronutrient%20deficiencies%20>
- Nurmidin, Muhammad Fadhel, Fatimawali, Jimmy Posangi. 2020. Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Aktivitas Fisik dan Penerapan Prinsip Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Pascasarjana. *Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine*. Volume 1 Nomor 4, Nopember 2020. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ijphcm/article/download/31169/29930>