

## Pengetahuan Gizi, Perubahan Kebiasaan Makan dan Gaya Hidup, Serta Status Gizi Mahasiswa Saat Pandemi Covid-19

*(Nutritional Knowledge, Eating Habits, Lifestyle Change Nutritional Status of Undergraduate Student During Covid-19 Pandemic)*

Suci Tirta Ningrum, Tiurma Sinaga\*, Reisi Nurdiani

Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor, Bogor 16680, Indonesia

### ABSTRACT

The Covid-19 pandemic has led to eating habits and lifestyle changes. This change is due to online learning and increased awareness of healthy living. This research aims to analyze the correlation between nutritional knowledge, changes in eating habits, and lifestyle with the nutritional status of undergraduate students during the pandemic. The design of this research was a cross-sectional study conducted from April until July 2021. Data collection is done through an online survey using validated questionnaires, interviews by WhatsApp call, and self-reported anthropometric data. The results showed that most of the subjects had normal nutritional status (54,7%). The level of subject nutritional knowledge is good and fair with an average score of 82,5. The highest percentage of changes in eating habits was the increase in fruit and vegetable consumption (66,7%). The highest percentage of lifestyle changes was the increase in wearing masks habit every time the subject go outside (94,7%). The results of the Spearman correlation test showed that was no significant relationship ( $p \text{ value} > 0,05$ ) between the score of nutritional knowledge, eating habits, and lifestyle changes with the Body Mass Index (BMI). However, research results show that during the pandemic there has been a change in eating habits and lifestyle in a healthier direction despite a decrease in physical activity.

*Keywords: covid-19 pandemic, eating habit change, lifestyle change, nutritional knowledge level, nutritional status*

### ABSTRAK

Pandemi Covid-19 menyebabkan perubahan kebiasaan makan dan gaya hidup pada mahasiswa. Perubahan terjadi karena pembelajaran daring dan meningkatnya kesadaran hidup sehat. Tujuan penelitian yaitu menganalisis hubungan pengetahuan gizi, perubahan kebiasaan makan dan gaya hidup, dengan status gizi mahasiswa saat pandemi. Desain penelitian ini adalah *cross sectional study* yang dilaksanakan pada bulan April sampai Juli 2021. Pengumpulan data dilakukan melalui survei secara daring menggunakan kuesioner yang telah divalidasi, wawancara menggunakan *WhatsApp call*, dan *self report* data antropometri. Hasil penelitian menunjukkan persentase subjek berstatus gizi normal 54,7%, kurus 21,3%, gemuk 12,0%, dan obesitas 12,0%. Tingkat pengetahuan gizi subjek tergolong baik dan sedang dengan rata-rata skor 82,5. Persentase perubahan kebiasaan makan tertinggi terjadi pada peningkatan konsumsi buah dan sayur (66,7%). Persentase perubahan gaya hidup tertinggi terjadi pada kebiasaan pemakaian masker setiap beraktivitas diluar rumah (94,7%). Hasil uji *Spearman* menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan ( $p \text{ value} > 0,05$ ) antara skor pengetahuan gizi, skor perubahan kebiasaan makan, dan skor perubahan gaya hidup dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). Namun hasil penelitian menunjukkan bahwa selama masa pandemi terjadi perubahan kebiasaan makan dan gaya hidup ke arah yang lebih sehat walaupun terjadi penurunan aktivitas fisik.

**Kata kunci:** kebiasaan makan, pandemi covid-19, pengetahuan gizi, perubahan gaya hidup, perubahan status gizi

---

#### \*Korespondensi:

tiurmasi@apps.ipb.ac.id

Tiurma Sinaga

Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor, Bogor, 16680

## PENDAHULUAN

Kasus Covid-19 pertama kali ditemukan di provinsi Wuhan, Cina pada akhir tahun 2019 dan menyebar secara cepat ke seluruh bagian dunia sehingga pada tanggal 30 Januari 2020 WHO mengeluarkan *Public Health Emergency of International Concern* (PHEIC) akibat kejadian tersebut dan menetapkan Covid-19 sebagai pandemi pada tanggal 11 Maret 2020. Kasus Covid-19 meningkat dan menyebar cepat menjangkau seluruh provinsi di Indonesia sehingga memengaruhi politik, ekonomi, sosial, budaya, pertahanan, dan keamanan, serta kesejahteraan rakyat Indonesia (Kemenkes 2020).

Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia memberlakukan kegiatan pembelajaran secara daring dari rumah bagi mahasiswa. Pembelajaran daring dapat beresiko karena cenderung menjadikan gaya hidup lebih sedikit bergerak/*sedentary lifestyle* (Wang *et al.* 2012). Berdasarkan hasil penelitian terhadap mahasiswa di Fakultas Kesehatan, Universitas *Gümüşhane*, Turki, bahwa pandemi Covid-19 secara signifikan mempengaruhi perubahan-perubahan kebiasaan makan mahasiswa (Yilmaz *et al.* 2020).

Mahasiswa memiliki akses yang lebih mudah untuk mendapatkan informasi terkait gizi dan kesehatan yang dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Berlatar belakang hal tersebut dan banyaknya dampak pandemi Covid-19 terhadap kesehatan, perubahan kebiasaan makan, gaya hidup, dan status gizi mahasiswa maka penelitian ini perlu dilakukan. Tujuan penelitian ini yaitu menganalisis hubungan pengetahuan gizi, perubahan kebiasaan makan dan gaya hidup dengan status gizi mahasiswa saat pandemi Covid-19.

## METODE

### Desain, tempat, dan waktu

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Survei dilakukan menggunakan *platform online* yang dapat diakses dengan perangkat *handphone* atau laptop dengan terhubung pada koneksi internet. Penelitian ini dilaksanakan mulai bulan April sampai dengan Juli 2021. Penelitian dilaksanakan di domisili masing-masing subjek.

### Jumlah dan cara penarikan subjek

Total jumlah subjek yang terlibat adalah 75 orang mahasiswa S1 Gizi IPB University. Penentuan ukuran subjek menggunakan rumus Lemeshow *et al.* (1997) dengan jumlah populasi diketahui dan menggunakan nilai proporsi perubahan kebiasaan makan masyarakat pada masa pandemi Covid-19 (Saragih dan Saragih 2020). Pengambilan subjek dilakukan dengan metode *simple random sampling*. Subjek dipilih berdasarkan kriteria inklusi yaitu 1) mahasiswa aktif S1 Gizi, 2) berusia  $\geq 18$  tahun, 3) dalam kondisi sehat, dan 4) dapat melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Semua subjek setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian dengan menandatangani *informed consent*.

### Jenis dan cara pengumpulan data

Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner tervalidasi yang dibuat menggunakan *google form*. Tautan survei *online* tersebut dibagikan melalui media sosial (*WhatsApp*). Kuesioner yang digunakan terdiri dari 12 pertanyaan karakteristik subjek, 40 pertanyaan pengetahuan gizi, dan 22 pertanyaan perubahan kebiasaan makan dan gaya hidup subjek saat pandemi Covid-19.

Kuesioner pengetahuan gizi yang dikembangkan berdasarkan Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19 (Kemenkes 2020). Kuesioner perubahan kebiasaan makan dan gaya hidup dimodifikasi dari penelitian Cheikh *et al.* (2020); Chopra *et al.* (2020); Sultana *et al.* (2020); Yilmaz *et al.* (2020).

Subjek diminta melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan secara mandiri dengan timbangan berat badan dan *microtoise*. Terdapat beberapa bias yang dapat terjadi saat melakukan *self report antropometric data*, diantaranya yaitu penggunaan alat ukur yang berbeda-beda pada setiap subjek dan secara langsung tidak dapat dipastikan akurasi alat ukur tersebut. Meskipun subjek merupakan orang yang terlatih dalam melakukan antropometri, namun masih terdapat bias karena subjek merupakan orang yang diukur, bukan mengukur. Subjek diberikan panduan prosedur pengukuran berat badan dan tinggi badan dengan benar dan tepat, serta mengirimkan dokumentasi berupa foto saat subjek melakukan pengukuran untuk mengurangi bias pada saat pengukuran.

### Pengolahan dan analisis data

Data pengetahuan gizi dikategorikan menjadi tiga tingkatan yaitu: kurang (skor <60%), sedang (skor 60-80%), dan baik (>80%) (Khomsan 2021). Persepsi perubahan kebiasaan makan dan gaya hidup dikategorikan menjadi tiga pilihan yaitu meningkat, menurun, atau tidak berubah. Penilaian perubahan kebiasaan makan dan gaya hidup dilakukan dengan memberikan skor. Perubahan ke arah positif (sesuai Pedoman Gizi Seimbang) diberi skor +1, tidak berubah 0, dan perubahan ke arah negatif -1 (tidak sesuai Pedoman Gizi Seimbang). Peningkatan perubahan kebiasaan makan yang terkait langsung dengan asupan seperti kebiasaan makan utama dan konsumsi makanan sumber protein yang meningkat pada subjek dengan status gizi *underweight* dan normal diberi skor 1, sedangkan subjek dengan status gizi lebih (*overweight* dan obesitas) diberi skor -1. Total skor maksimal perubahan kebiasaan makan dan gaya hidup adalah 12 dan 10.

Karakteristik subjek, pengetahuan gizi, persepsi perubahan kebiasaan makan dan gaya hidup dianalisis secara deskriptif yang terdiri dari jumlah (n), persentase (%), rata-rata, dan simpangan baku. Normalitas sebaran data diuji

menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Saat data menyebar tidak normal, maka uji hubungan antara pengetahuan gizi, perubahan kebiasaan makan dan gaya hidup dengan status gizi dapat menggunakan uji *Spearman*.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

**Karakteristik subjek.** Tabel 1 menyajikan sebaran subjek berdasarkan jenis kelamin, tempat tinggal sebelum dan saat pandemi, status gizi, serta persepsi perubahan berat badan. Subjek memiliki rata-rata usia  $20,3 \pm 0,98$  tahun. Hasil penelitian menunjukkan terjadi perubahan status tempat tinggal subjek, dimana sebelumnya mayoritas tinggal sendiri menjadi tinggal bersama orang tua. Hal tersebut terjadi akibat perubahan metode pembelajaran dari luring menjadi daring serta adanya himbauan dari Perguruan Tinggi yang meminta mahasiswa kembali ke rumah asal masing-masing. Hal ini sejalan dengan kebijakan Kementerian Pendidikan dan Budaya RI yang memberlakukan pembelajaran secara daring dari rumah bagi mahasiswa khusus bagi daerah yang sudah terdampak Covid-19 (Kemdikbud 2020).

Rata-rata besaran uang saku subjek mengalami penurunan selama masa pandemi.

Tabel 1. Sebaran subjek berdasarkan karakteristiknya

Karakteristik	n (%)	Rata-rata $\pm$ SD
Jenis kelamin		
Laki-laki	9 (12)	
Perempuan	66 (88)	
Usia		20,3 $\pm$ 1,0
Tempat tinggal sebelum pandemi		
Tinggal sendiri	10 (13,3)	
Tinggal bersama orang tua	65 (86,7)	
Jumlah uang saku per hari		
Sebelum pandemi		Rp43.200,00 $\pm$ Rp16.840,00
Saat pandemi		Rp13.311,00 $\pm$ Rp16.614,00
Status gizi		
Gizi Kurang	16 (21,3)	
Normal	41 (54,7)	
Gizi Lebih	9 (12,0)	
Obesitas	9 (12,0)	
IMT(kg/m <sup>2</sup> )		21,5 $\pm$ 3,46
Persepsi perubahan berat badan sebelum dan saat pandemi		
Berat badan bertambah	37 (49,3)	
Berat badan berkurang	21 (28,0)	
Berat badan tidak berubah	17 (22,7)	

Hal tersebut diduga karena dampak kebijakan Kemdikbud yang memberlakukan pembelajaran secara daring dari rumah bagi mahasiswa, sehingga orang tua mengurangi bahkan tidak memberikan uang saku kepada subjek dan menyediakan kebutuhan pangan secara langsung. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Andini *et al.* (2021) yang menyatakan bahwa rata-rata kisaran uang saku/pemasukan mahasiswa mengalami penurunan pada saat pandemi.

Nilai IMT rata-rata subjek adalah  $21,5 \pm 3,46 \text{ kg/m}^2$ . Namun, hampir separuh subjek memiliki masalah gizi, hal ini ditunjukkan dengan besarnya persentase subjek yang mengalami masalah gizi kurang (21,3%) dan masalah gizi lebih (24%). Kondisi ini mengindikasikan bahwa di masa pandemi ini malnutrisi tetap terjadi. Hasil penelitian Meriyanti (2013) juga menunjukkan bahwa sebelum pandemi sebagian besar mahasiswa gizi (63,3%) memiliki status gizi normal, dan lainnya memiliki status gizi *underweight* (16,7%) dan gemuk (20,0%).

Persepsi perubahan berat badan sebelum dibandingkan selama pandemi sejalan dengan status gizi subjek. Subjek dengan status gizi kurang sebagian besar memiliki persepsi bahwa berat badan berkurang dari sebelum pandemi. Selain itu, subjek dengan status gizi normal, lebih, dan obesitas sebagian besar (66,7%) memiliki persepsi bahwa berat badan bertambah dari sebelum pandemi dengan persentase terbesar pada subjek dengan status gizi obesitas. Tingginya persentase subjek yang merasa bertambah berat badan dapat disebabkan karena sebagian besar subjek tinggal bersama orangtua sehingga memiliki akses pangan yang lebih mudah sehingga asupan energi dan zat gizi subjek meningkat. Hal ini sejalan dengan studi Yilmaz *et al.* (2020) yang mengatakan bahwa mahasiswa mengalami peningkatan kebiasaan makan ketika tinggal bersama dengan orang tua. Meningkatnya akses pangan, konsumsi makanan, serta kegiatan sedentari akibat belajar secara daring mengakibatkan sebagian besar subjek memiliki persepsi bahwa berat badannya bertambah pada saat pandemi. Peningkatan konsumsi makanan dan rendahnya aktivitas fisik tersebut merupakan beberapa faktor yang berkontribusi pada perubahan keseimbangan energi dan berujung pada kejadian obesitas (Kurdanti 2017).

**Pengetahuan gizi subjek.** Sebagian besar subjek memiliki tingkat pengetahuan gizi yang

tergolong pada kategori baik (61,3%) dengan rata-rata skor 82,5. Hasil ini sejalan dengan penelitian Majid *et al.* (2018) dan Meriyanti (2013) yang menyatakan bahwa rata-rata tingkat pengetahuan gizi mahasiswa gizi berada dalam kategori baik. Tingkat pengetahuan gizi subjek yang cukup baik ini dimungkinkan karena latar belakang pendidikan serta kesempatan dalam memperoleh informasi terkait gizi yang lebih besar. Sebaran tingkat pengetahuan gizi subjek disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Sebaran tingkat pengetahuan gizi subjek

Tingkat pengetahuan gizi	n (%)
Baik	46 (61,3)
Sedang	29 (38,7)
Kurang	0 (0,0)
Rata-rata skor $\pm$ SD	82,5 $\pm$ 7,63

Hasil penelitian menunjukkan terdapat 5 dari 16 item pertanyaan yang persentase jawaban benar kurang dari 80%. 5 item tersebut adalah fungsi protein, klasifikasi sumber lemak berdasarkan kualitas lemak (*high/low quality*), klasifikasi vitamin dan mineral yang termasuk sumber antioksidan, klasifikasi buah dan sayur berdasarkan tinggi/rendahnya kandungan antioksidan, dan batasan individu konsumsi garam dalam sehari. Kurangnya ketelitian dan ingatan subjek dalam menjawab pertanyaan dapat menjadi penyebab persentase nilai dari beberapa pertanyaan berada di bawah rata-rata.

#### **Perubahan kebiasaan makan.**

Meningkatnya jumlah kasus Covid-19 memengaruhi perubahan kebiasaan makan pada masyarakat (Yilmaz *et al.* 2020). Perubahan kebiasaan makan yang dimaksud adalah persepsi perubahan kebiasaan makan subjek saat pandemi Covid-19 dibandingkan dengan sebelum pandemi secara lengkap disajikan pada Tabel 3.

Hasil penelitian terhadap perubahan kebiasaan makan menunjukkan bahwa terdapat 6 kebiasaan makan yang mengalami peningkatan. Hasil penelitian Yilmaz *et al.* (2020) juga menunjukkan sebagian besar mahasiswa mengalami peningkatan frekuensi kebiasaan makan utama selama masa pandemi. Lebih banyaknya waktu yang tersedia untuk makan dan meningkatnya ketersediaan makanan saat tinggal bersama orang tua juga dapat memengaruhi peningkatan tersebut. Hal tersebut sejalan dengan banyaknya subjek yang merasa berat badannya

Tabel 3. Perubahan kebiasaan makan subjek selama pandemi Covid-19

No	Kebiasaan makan	Meningkat [n(%)]	Tidak berubah [n(%)]	Menurun [n(%)]
1	Kebiasaan makan (utama) dalam sehari	31 (41,3)	27 (36,0)	17 (22,7)
2	Kebiasaan konsumsi buah dan sayur dalam seminggu	50 (66,7)	15 (20,0)	10 (13,3)
3	Kebiasaan konsumsi makanan yang digoreng dalam seminggu	34 (45,3)	35 (46,7)	6 (8,0)
4	Kebiasaan konsumsi makanan cepat saji/fast food dalam seminggu	18 (24,0)	19 (25,3)	38 (50,7)
5	Kebiasaan konsumsi jajanan junk food dalam seminggu	20 (26,7)	23 (30,7)	32 (42,7)
6	Kebiasaan konsumsi susu dan produk susu lainnya	35 (46,7)	30 (40,0)	10 (13,3)
7	Kebiasaan konsumsi satu atau lebih kacang-kacangan, telur, ikan, ayam, atau daging dalam sehari	43 (57,3)	30 (40,0)	2 (2,7)
8	Kebiasaan konsumsi gula/madu/gula merah	23 (30,7)	33 (44,0)	19 (25,3)
9	Kebiasaan konsumsi minuman manis	19 (25,3)	32 (42,7)	24 (32,0)
10	Kebiasaan minum air putih dalam sehari	38 (50,7)	28 (37,3)	9 (12,0)
11	Kebiasaan konsumsi suplemen	39 (52,0)	29 (38,7)	7 (9,3)
12	Kebiasaan konsumsi herbal/pengobatan tradisional/jamu	25 (33,3)	49 (65,3)	1 (1,3)

bertambah saat pandemi (49%). Hasil penelitian Hammons & Robart (2021), mengungkapkan terjadinya peningkatan ketersediaan pangan di dapur rumah tangga oleh orang tua, dikarenakan anak mereka yang sebelumnya belajar luring menjadi daring di rumah masing-masing. Hal tersebut mengakibatkan terjadinya peningkatan frekuensi makan dan peningkatan berat badan.

**Perubahan gaya hidup.** Pengukuran perubahan gaya hidup subjek selama pandemi Covid-19 dilakukan dengan menanyakan 10 indikator terkait seperti yang disajikan pada Tabel 4. Peningkatan penerapan perilaku higiene pada subjek sejalan dengan penelitian Aristovnik *et al.* (2020) yang menyatakan bahwa pandemi Covid-19 mengakibatkan terjadinya perubahan perilaku higienis mahasiswa seperti secara teratur memakai masker dan mencuci tangan. Sebagian besar subjek menyatakan mengalami peningkatan frekuensi berolahraga dalam seminggu, sedangkan sebagian besar lainnya menurun bahkan tidak berubah. Peningkatan frekuensi dapat terjadi pada subjek yang sadar akan pentingnya olahraga untuk meningkatkan imunitas tubuh di masa pandemi. Namun, beberapa subjek mengakui lebih jarang berolahraga dari sebelum pandemi dikarenakan pembatasan keluar rumah dan banyaknya fasilitas olahraga yang ditutup, sehingga menurunkan motivasi untuk berolahraga. Hal tersebut sejalan dengan Ashadi *et al.* (2020) yang mengatakan bahwa akibat terbatasnya sarana dan prasarana serta fasilitas keolahragaan, berdampak pada menurunnya

motivasi seseorang untuk melakukan kegiatan olahraga.

Perubahan lain yang terjadi adalah subjek mengalami peningkatan *screen time* untuk belajar dan hiburan setiap harinya akibat pembelajaran daring sehingga penggunaan media digital semakin meningkat. Penurunan durasi tidur pada malam hari diakibatkan karena meningkatnya durasi penggunaan gadget untuk belajar dan juga hiburan. Hal tersebut merujuk pada penelitian Putri *et al.* (2021) yang menyebutkan bahwa durasi *screen time* yang meningkat dapat mengakibatkan gangguan tidur hingga berkurangnya durasi tidur. Selain itu, perubahan kualitas tidur selama pandemi dibandingkan dengan sebelum pandemi mencakup pulas/tidak pulas tidur dan segar/tidak segar setelah bangun tidur. Hasil penelitian mengungkapkan sebagian besar subjek menyatakan kualitas tidurnya tidak berubah (42,7%) sedangkan sebagian lagi mengalami penurunan (41,3%) pada saat pandemi. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Canello *et al.* (2020) yang mengatakan bahwa sebagian besar subjek penelitiannya mengaku tidak mengalami perubahan pada kualitas tidurnya saat pandemi.

**Skor perubahan kebiasaan makan dan gaya hidup.** Total skor maksimal perubahan kebiasaan makan dan gaya hidup adalah 12 dan 10. Hasil skor perubahan kebiasaan makan dan gaya hidup memiliki nilai rata-rata yang positif yaitu sekitar  $2,3 \pm 3,50$  dan  $2,0 \pm 2,43$ . Penelitian Yilmaz *et al.* (2020), menyatakan subjek

Tabel 4. Perubahan gaya hidup subjek selama pandemi Covid-19

No	Gaya hidup	Meningkat [n(%)]	Tidak berubah [n(%)]	Menurun [n(%)]
1	Kebiasaan cuci tangan dengan sabun dan air mengalir	68 (90,7)	7 (9,3)	0 (0,0)
2	Kebiasaan memakai masker setiap beraktivitas di luar rumah	71 (94,7)	4 (5,3)	0 (0,0)
3	Menerapkan etika batuk dan bersin dengan benar	51 (68,0)	24 (32,0)	0 (0,0)
4	Membersihkan dengan disinfektan secara rutin benda-benda yang sering disentuh di rumah	57 (76,0)	18 (24,0)	0 (0,0)
5	Kebiasaan melakukan pekerjaan rumah tangga	46 (61,3)	10 (13,3)	19 (25,3)
6	Frekuensi berolahraga dalam seminggu	31 (41,3)	21 (28,0)	23 (30,7)
7	Screen time untuk hiburan setiap harinya	57 (76,0)	8 (10,7)	10 (13,3)
8	Screen time untuk belajar setiap harinya	61 (81,3)	5 (6,7)	9 (12,0)
9	Durasi tidur saat malam hari	15 (20,0)	16 (21,3)	44 (58,7)
10	Kualitas tidur	12 (16,0)	32 (42,7)	31 (41,3)

memiliki peningkatan positif pada perubahan kebiasaan makan pada saat pandemi. Berdasarkan hasil penelitian Renzo *et al.* (2020) di Italia, didapati lebih dari sepertiga subjek mengalami peningkatan gaya hidup yang lebih sehat pada masa pandemi. Hal tersebut dapat terjadi karena setiap individu didorong untuk meningkatkan gaya hidup untuk mengoptimalkan fungsi sistem imun, mencegah gizi kurang, gizi lebih atau obesitas, serta penyakit penyerta lainnya yang dapat memperbesar resiko tubuh terkena infeksi

**Uji korelasi pengetahuan gizi, perubahan kebiasaan makan, perubahan gaya hidup terhadap status gizi subjek.** Uji korelasi dilakukan terhadap variabel pengetahuan gizi, perubahan kebiasaan makan, dan perubahan gaya hidup terhadap status gizi. Hasil uji korelasi tersebut secara lengkap disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5 menunjukkan bahwa pengetahuan gizi dengan status gizi tidak memiliki hubungan yang signifikan. Tingkat pengetahuan gizi subjek berdasarkan hasil penelitian tergolong homogen dan baik, sedangkan pada data status gizi masih terdapat sebagian besar subjek yang mengalami malnutrisi. Hasil penelitian Nurkhopipah (2017);

Tabel 5. Korelasi pengetahuan gizi, perubahan kebiasaan makan, dan perubahan gaya hidup terhadap status gizi subjek

Variabel	Status gizi	
	<i>p value</i>	<i>r</i>
Pengetahuan gizi	0,628	-0,57
Perubahan kebiasaan makan	0,946	0,008
Perubahan gaya hidup	0,971	-0,004

Meriyanti (2013); Hawaii dan Khomsan (2022), juga mengungkapkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi. Pengetahuan lebih erat kaitannya dalam memengaruhi sikap seseorang (Sitasari & Wayansari 2016). Status gizi secara langsung berhubungan dengan asupan makanan seseorang (Silverio *et al.* 2019).

Tabel 5 juga menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara skor perubahan kebiasaan makan dengan nilai IMT. Hal ini mengungkapkan bahwa meskipun perubahan kebiasaan makan memiliki rata-rata skor yang positif, hampir sebagian besar subjek masih mengalami malnutrisi. Hasil ini serupa dengan penelitian Nurkhopipah (2017); Meriyanti (2013), bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan status gizi pada subjek. Status gizi merupakan keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Setiap individu membutuhkan asupan zat gizi yang berbeda tergantung pada usia, jenis kelamin, aktivitas tubuh dalam sehari, berat badan, dan lainnya (Lingga 2011). Gizi seimbang dapat dicapai jika mengonsumsi pangan yang bergizi, sesuai kebutuhan, dan beragam, dilengkapi dengan aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, serta monitoring berat badan secara teratur (Kemenkes 2014).

Hasil uji hubungan antara perubahan gaya hidup dengan IMT secara statistik tidak signifikan. Diduga terdapat beberapa indikator gaya hidup

yang berhubungan langsung dengan IMT, sementara yang lainnya tidak. Hasil penelitian Pratami *et al.* (2016), menunjukkan bahwa perilaku hidup bersih tidak berhubungan dengan status gizi. Hal tersebut dikarenakan perilaku hidup bersih tidak secara langsung berhubungan dengan status gizi, namun lebih erat kaitannya dengan penyakit infeksi (Septiani & Katrin 2017). Menurut Kumala *et al.* (2019), durasi penggunaan alat elektronik/gadget dan aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi. Aktivitas fisik tidak berhubungan dengan IMT dimungkinkan karena kebutuhan zat gizi ditentukan oleh banyak faktor, seperti tingkat metabolisme basal, tingkat pertumbuhan, dan faktor yang bersifat relatif yaitu, gangguan pencernaan (*ingestion*), perbedaan daya serap (*absorption*), tingkat penggunaan (*utilization*) dan perbedaan pengeluaran dan penghancuran (*excretion* dan *destruction*) dari zat gizi tersebut dalam tubuh (Nurkhopipah 2017).

### KESIMPULAN

Berbagai hasil studi menunjukkan bahwa pandemi dalam kaitannya dengan pembatasan mobilitas dan aktivitas menyebabkan terjadinya perubahan kebiasaan makan dan gaya hidup kearah yang lebih baik ataupun lebih buruk. Meskipun hasil penelitian ini belum menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antar variabel yang diteliti, namun pada penelitian ini mencatat terjadinya beberapa perubahan yang penting. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa selama masa pandemi terjadi perubahan kebiasaan makan yang ke arah yang lebih baik yaitu makan lebih teratur, peningkatan kebiasaan mengkonsumsi buah, sayur dan air minum, serta penurunan kebiasaan konsumsi *fast food/junk food*. Selain itu terjadi peningkatan gaya hidup sehat dalam kaitannya dengan penerapan protokol kesehatan dan peningkatan kebiasaan berolahraga. Di sisi lain terjadi penurunan aktivitas fisik yang disebabkan oleh perubahan metode belajar yang menuntut untuk lebih banyak duduk dalam waktu yang lama. Penelitian selanjutnya disarankan melakukan uji komparasi data status gizi, kebiasaan makan, dan gaya hidup dalam beberapa periode (awal, pertengahan, *new normal*) saat pandemi untuk mengetahui bagaimana dampak kasus Covid-19 secara lebih menyeluruh.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh rekan yang telah membantu dalam proses pengumpulan data penelitian. Selain itu ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para mahasiswa Departemen Ilmu Gizi IPB University yang telah bersedia menjadi subyek dalam penelitian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Andini A, Hendi AJ, Maharani I, Ruku KSV, Purba TAS, Wijayanti SH. 2021. Pengaruh pandemi Covid-19 terhadap pengeluaran bulanan mahasiswa di Jakarta. *Kinerja* 18(2):314–321.
- Aristovnik A, Keržič D, Ravšelj D, Tomaževič N, Umek L. 2020. Impacts of the Covid-19 pandemic on life of higher education students: a global perspective. *Sustainability* 12(20): 8438. <https://doi.org/10.3390/su12208438>
- Ashadi K, Andriana LM, Pramono BA. 2020. Pola aktivitas olahraga sebelum dan selama masa pandemi Covid-19 pada mahasiswa fakultas olahraga dan fakultas non-olahraga. *Jurnal Sportif* 6(3):713–728,
- Canello R, Soranna D, Zambra G, Zambon A, Invitti C. 2020. Determinants of the lifestyle changes during Covid-19 pandemic in the residents of northern Italy. *Int J Environ Res Public Health* 17(17):6287. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176287>
- Cheikh Ismail L, Osaili TM, Mohamad MN, Al Marzouqi A, Jarrar AH, Abu Jamous DO, Magriplis E, Ali HI, Al Sabbah H, Hasan H, et al. 2020. Eating habits and lifestyle during Covid-19 lockdown in the United Arab Emirates: a cross-sectional study. *Nutrients* 12(11):p.3314. <https://doi.org/10.3390/nu12113314>
- Chopra S, Ranjan P, Singh V, Kumar S, Arora M, Hasan MS, Kasiraj R, Suryansh, Kaur D, Vikram NK et al. 2020. Impact of Covid-19 on lifestyle-related behaviours- a cross-sectional audit of responses from nine hundred and ninety-five participants from India. *Diabetes & Metabolic syndrome* 14(6): 2021-2030. <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2020.09.034>
- Hammons AJ, Robart R. 2021. Family food

- environment during the Covid-19 pandemic: a qualitative study. *Children* 8(5):354. <https://doi.org/10.3390/children8050354>
- Hawaj T, Khomsan A. 2022. Pemberdayaan perempuan, pola konsumsi pangan, dan status gizi pekerja bordir di Tasikmalaya. *J. Gizi Dietetik* 1(2):81–87. <https://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizidietetik>
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2017. *Ayo Bergerak Lawan Obesitas*. Jakarta: Kemenkes RI. [diakses 13 Des 2020]. <http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/2017/11/BukuAyoBergerak.pdf>
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. *Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19*. Jakarta: Kemenkes RI. [diakses 13 Des 2020]. <https://covid19.go.id/storage/app/media/Materi%20Edukasi/final-panduan-gizi-seimbang-pada-masa-covid-19-1.pdf>
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI. [diakses 13 Des 2020] [http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk\\_hukum/PMK%20No.%2041%20ttg%20Pedoman%20Gizi%20Seimbang.pdf](http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK%20No.%2041%20ttg%20Pedoman%20Gizi%20Seimbang.pdf).
- [Kemdikbud RI] Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. 2020. *Surat Edaran Nomor 36962/MPK.A/HK/2020/Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah dalam Rangka Pencegahan Penyebaran Corona Virus Disease (Covid-19)*. Jakarta: Kemdikbud RI. [diakses 13 Des 2020]. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/se-mendikbud-pembelajaran-secara-daring-dan-bekerja-dari-rumah-untuk-mencegah-penyebaran-covid19>
- Khomsan A. 2021. *Teknik pengukuran pengetahuan gizi*. Bogor: IPB Press.
- Kumala AM, Margawati A, Rahadiyanti A. 2019. Hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik (gadget), aktivitas fisik, dan pola makan dengan status gizi pada remaja usia 13-15 tahun. *J. Nut. Col* 8(2):73–80. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i2.23816>
- Kurdanti W, Suryani I, Syamsiatun NH, Siwi LP, Adityanti MM, Mustikaningsih D, Sholihah KI. 2017. Faktor-faktor yang memengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* 11(4):179–190. <https://doi.org/10.22146/ijcn.22900>
- Lemeshow S, David WH Jr, Klar J, Lwanga SK. 1997. *Besar Sampel dalam Penelitian Kesehatan* (terjemahan). Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Lingga M. 2011. *Studi tentang pengetahuan gizi, kebiasaan makan, aktivitas fisik, status gizi, dan body image remaja putri yang berstatus gizi normal dan gemuk/obes di SMA Budi Mulia Bogor* [skripsi]. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- Majid M, Suherna, Haniarti. 2018. Perbedaan tingkat pengetahuan gizi, body image, asupan energi, dan status gizi pada mahasiswa gizi dan non-gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pare-Pare. *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan* 1(1):24–33. <https://doi.org/10.31850/makes.v1i1.99>
- Meriyanti F. 2013. *Pengaruh pengetahuan gizi, persepsi body image, kebiasaan makan, dan aktivitas fisik terhadap status gizi mahasiswi gizi dan non gizi IPB* [skripsi]. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- Nurkhopipah A. 2017. *Hubungan kebiasaan makan, tingkat stress, pengetahuan gizi seimbang dan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh mahasiswa S-1 Universitas Sebelas Maret* [tesis]. Surakarta: Universitas Sebelas Maret, <https://doi.org/10.34035/jk.v9i1.342>
- Pratami TJ, Widajanti L, Aruben R. 2016. Hubungan penerapan prinsip pedoman gizi seimbang dengan status gizi mahasiswa S1 Departemen Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. *J. Kes. Mas.* 4(4):561–570. <https://media.neliti.com/media/publications/137796-ID-hubungan-penerapan-prinsip-pedoman-gizi.pdf>.
- Putri DR, Dwiriani CM, Briawan D. 2021. Physical activity, food consumption, and breakfast among normal and overweight elementary school children in Bogor during Covid-19 pandemic. *Jurnal Gizi Dan Pangan* 16(3):169–178. <https://doi.org/10.25182/jgp.2021.16.3.169-178>
- Renzo LD, Gualtieri P, Pivari F, Soldati L, Attinà A, Cinelli G, Leggeri C, Caparello



- G, Barrea L, Scerbo F, et al. 2020. Eating habits and lifestyle changes during Covid-19 lockdown: an Italian survey. *J Transl Med* 18:229. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-30403/v1>
- Saragih B dan Saragih FM. 2020. Gambaran kebiasaan makan masyarakat pada masa pandemi Covid-19. Covid-19 Indonesian Research Repository. <http://sinta.ristekbrin.go.id/covid/penelitian/detail/236>
- Septiana R, Katrin R. 2017. Perilaku hidup bersih dan sehat (phbs), status gizi, dan status kesehatan mahasiswa bidikmisi di asrama putri PPKU [skripsi]. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- Silverio R, Gonçalves DC, Andrade MF, Seelaender M. 2020. Corona virus disease 2019 (Covid-19) and nutritional status: the missing link?. *Advances in Nutrition*. <https://doi.org/10.1093/advances/nmaa125>
- Sitasari A, Wayansari L. 2016. Pengetahuan dan sikap tentang menyusui: studi pada mahasiswa tingkat awal jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. *Jurnal Nutrisia*. 18 (2):99–103. <https://www.nutrisiajournal.com/index.php/JNUTRI/article/view/60/31>
- Sultana M, Mahumud RA, Sarker AR, Hossain SM. 2016. Hand hygiene knowledge and practice among university students: evidence from private Universities of Bangladesh. *Risk management and Healthcare Policy* 9:13-20. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S98311>