

Pengetahuan Covid-19, Pola Konsumsi Pangan dan Prilaku PHBS Masyarakat di Gugus Tugas Covid 19 Cijantung Jakarta Timur

Mohammad Furqan¹ dan Ahmad Faridi¹

¹Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Program Studi Gizi UHAMKA

Abstrak

Tubuh manusia mengembangkan mekanisme yang kompleks untuk menghadapi patogen yang memiliki kemampuan untuk masuk kedalam tubuh dan mengganggu keseimbangan tubuh. Dengan meningkatkan ketahanan tubuh dan mempertahankannya maka badan pun akan terhindar dari penyakit yang menyerang. Apabila kondisi kekebalan tubuh sedang menurun, maka penyakit pun akan mudah menyerang tanpa banyak perlawanan dari sistem kekebalan tubuh. Sistem kekebalan tubuh sangat berkaitan dengan perilaku gizi seimbang, bahwa mengkonsumsi makanan bergizi mampu membangun sistem kekebalan tubuh yang kuat, gizi yang baik dapat melindungi tubuh dari berbagai penyakit. Selain tubuh memproduksi sendiri sistem kekebalan tubuh, beberapa zat gizi juga berperan penting untuk meningkatkan imunitas tubuh, seperti pritein hewani, vitamin dan mineral. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi pengetahuan covid-19 di keluarga, mengidentifikasi Pola Konsumsi Pangan Keluarga, mengidentifikasi Pola Hidup Sehat dan Bersih (PHBS) keluarga, dan mengidentifikasi Perilaku Masyarakat terkait Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam Pencegahan Penularan Covid-19.

Urgensi dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan pola konsumsi pangan selama Pandemi Covid-19 di wilayah gugus tugas Covid-19 Kelurahan Kalisari Cijantung, meningkatkan Pola Hidup Bersih dan Sehat di wilayah wilayah gugus tugas Covid-19 Kelurahan Kalisari Cijantung dan meningkatkan perilaku PSBB dan peran aktif masyarakat dalam mendukung Peraturan Pemerintah terkait PSBB selama Pandemi Covid-19 di wilayah wilayah gugus tugas Covid-19 Kelurahan Kalisari Cijantung.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Rerata umur KK adalah 38.2 ± 6.8 tahun dengan umur termuda 24 tahun dan tertua 55 tahun. Untuk tingkat pendidikan KK sebagian besar SMA (59,2%) dengan pekerjaan karyawan swasta/wirausaha sebesar (63,3%) dengan penghasilan sebelum covid-19 antara > 1.000.000-5.000.000 sebesar (46,9%) dimana KK memiliki jumlah anggota keluarga <4 orang sebesar (92,9%). Rerata skor pengetahuan 46 ± 18.2 , dengan skor terendah 15 dan tertinggi 85, jika dilihat pada tabel menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan tentang covid-19 kurang sebesar (74,5%).

Kata Kunci : Pengetahuan, Pola Konsumsi, PHBS, Covid-19

PENDAHULUAN

Prevalensi COVID-19 di Indonesia selalu terjadi peningkatan dari periode Maret hingga April. Peningkatan prevalensi tersebut diakibatkan masih kurang perhatian masyarakat terhadap himbauan pemerintah (Covid-19 GTPP,2020). Menurut Kemenkes (2020) untuk mengurangi

jumlah kasus di masyarakat harus melaksanakan hidup sehat sesuai dengan Pedoman Pencegahan Pengendalian COVID-19 dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) serta penerapan gizi sehat seimbang (6–8). Virus Corona Covid-19 di Indonesia sudah menyebar hampir di seluruh provinsi. Ada tiga provinsi di Indonesia yang paling rentan terhadap pandemi virus corona (Covid-19) yakni DKI Jakarta, Banten, dan Jawa Barat. Hasilnya, tiga provinsi yang paling rentan adalah DKI Jakarta, Banten dan Jawa Barat. Tiga provinsi itu menanggung risiko dari mobilitas penduduk yang tinggi, karakteristik wilayah dengan penduduk padat dan kualitas udara yang buruk.¹

Kesehatan merupakan kebutuhan yang mendasar bagi kehidupan manusia. Namun, sehat dan sakit bukan semata hanya berurusan secara biologis, tetapi juga ditentukan oleh perilaku manusia itu sendiri. Berdasarkan pernyataan dari Hendrik L Blum yang menyebutkan bahwa ada empat faktor yang mempengaruhi derajat kesehatan seseorang atau masyarakat diantaranya adalah faktor lingkungan, faktor perilaku, faktor keturunan dan faktor pelayanan kesehatan. Dari faktor-faktor tersebut faktor yang sulit dirubah adalah faktor perilaku. Karena perilaku merupakan hal yang paling penting agar dapat terwujud status keehatan masyarakat atau individu yang semakin meningkat.² Kasus yang berkaitan dengan bidang pendidikan adalah diterapkannya kebijakan belajar dari rumah, sehingga mengakibatkan mahasiswa yang kuliah di Jakarta, Banten dan Jawa Barat kembali ke daerah masing-masing bahkan ada yang masih bertahan di kos-kosan. Berbagai permasalahan yang terjadi akibat Covid-19, saat ini memang telah menjadi menunjukkan gejala yang serius, mengingat efek yang ditimbulkan telah merubah banyak pola kehidupan dalam berbagai bidang seperti: ekonomi, perdagangan, pariwisata, pendidikan, komunikasi, interaksi, dsb. Salah satu yang patut disoroti adalah dalam bidang pendidikan, dimana telah nampak terjadi perubahan secara mendasar.³

Faktanya permasalahan tersebut telah mengubah lahirnya kebijakan tentang perubahan gaya belajar dari metode lama yang biasanya dilakukan sehari-hari, saat ini para siswa dan mahasiswa diwajibkan untuk melakukan kegiatan belajar dari rumah dengan memanfaatkan berbagai macam aplikasi maupun platform berbasis online, sehingga intensitas untuk bertemu dan bertatap muka menjadi nihil. Melalui surat Edaran oleh Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Pendidikan Tinggi No.1 Tahun 2020 tentang pencegahan penyebaran Corona Virus Disease (Covid-19) di perguruan tinggi, telah direalisasikan kebijakan baru yang menuntut dan menyarankan kepada seluruh perguruan tinggi di Indonesia untuk memulai pembelajaran jarak jauh, atau dalam arti lain adalah para mahasiswa diharuskan untuk melakukan perkuliahan di rumah masing-masing. Akhirnya setelah instruksi tersebut muncul, berbagai perguruan tinggi

dengan sigap menyambut secara positif. Selain itu, Organisasi Kesehatan Dunia WHO juga memberikan rekomendasi keras agar melakukan penghentian sementara terhadap segala bentuk aktivitas maupun kegiatan yang berpotensi menjalin kontak fisik ataupun mengumpulkan massa dalam jumlah banyak.⁴

Penerapan Pembatasan Sosial Bersekala Besar (PSBB) di beberapa daerah di Indonesia membuat banyak masyarakat yang tinggal dan aktivitas di dalam rumah. Ada kemungkinan bahwa tinggal di rumah yang lama dapat menyebabkan peningkatan aktivitas sedentary dirumah lebih banyak sehingga mengarah pada peningkatan risiko dan potensi memburuknya kondisi kesehatan kronis.⁵ Aktivitas fisik memiliki beberapa manfaat seperti mengurangi risiko penyakit kardiovaskular, menghindari stress, meningkatkan kualitas hidup⁶. WHO merekomendasikan melakukan aktivitas fisik minimal 3 kali seminggu

7. Aktivitas fisik yang direkomendasikan untuk tetap aktif di rumah, dengan olahraga aerobik, latihan beban tubuh, menari dan

*active video gaming*⁸

Kondisi pandemi corona saat ini yang menjadi perhatian setiap orang untuk menerapkan pola hidup bersih dan sehat (PHBS) seperti rajin mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir serta mengkonsumsi makanan yang bergizi berupa buah dan sayur. Remaja merupakan salah satu periode dalam kehidupan antara pubertas dan maturitas penuh (10-21 tahun), juga suatu proses pematangan fisik dan perkembangan dari anak-anak sampai dewasa. Perkembangan remaja dibagi menjadi tiga periode, yaitu remaja awal (10-14 tahun), remaja pertengahan (15-17 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun). Mahasiswa dapat dikatakan sebagai remaja, dengan kisaran umur antara 17-22 tahun. Pola makan adalah banyaknya jumlah bahan pangan yang dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan gizi seseorang. Dengan demikian diharapkan pola makan yang beraneka ragam dapat memperbaiki mutu status gizi makanan seseorang.⁹

Saat kondisi pandemi corona pola makan seseorang akan mengalami perubahan, sesuai kebiasaan di Indonesia, berdasarkan hasil penelitian¹⁰ didapatkan bahwa sebagian besar mahasiswa makan 3 kali sehari dengan menu utama nasi, hanya 4 dari 16 orang mahasiswa yang tidak makan nasi, 3 mahasiswa minum susu atau kopi dengan roti yang merupakan kebiasaan dari kecil. Mahasiswa lain tidak makan apapun sebagai upaya mereka untuk melangsingkan tubuh. Ada juga kebiasaan dalam keluarga yang mempercayai lebih baik tidak makan pagi terlalu banyak khususnya nasi karena bisa membuat mengantuk. Beberapa keluarga makan roti dan minum susu atau kopi saja.

Pada seseorang yang dengan pola makan tidak baik, baik kurang gizi maupun yang sudah mempunyai penyakit bawaan seperti diabetes, mempunyai resiko kematian yang lebih tinggi. Pada seseorang yang mempunyai daya tahan tubuh yang baik, bisa jadi virus corona hanya menempel saja, namun orang tersebut tidak mengalami gejala apapun, sehingga dengan pola makan yang bergizi seimbang sangat terkait erat dengan daya tahan tubuh manusia ketika terserang virus

corona. Seseorang dengan pola makan yang baik, tentu saja mempunyai daya tahan tubuh yang lebih baik dibandingkan dengan seseorang yang mempunyai pola makan yang tidak baik. 11 Perubahan ini akan terjadi saat kondisi pandemi seperti ini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional study yang dilakukan pada bulan Maret – April 2020. Pengumpulan data secara online selama pandemi COVID-19 dengan menggunakan jaringan internet melalui poster yang dikirimkan ke sosial media seperti Whatsapp. Poster ini berisi pengantar singkat tentang latar belakang, tujuan, prosedur, sifat sukarela dalam berpartisipasi, deklarasi anonimitas dan kerahasiaan serta catatan dalam mengisi kuesioner. Kuesioner terdiri dari pertanyaan terkait karakteristik mahasiswa mulai dari wilayah tinggal, jenis kelamin, status IMT, aktifitas fisik dan tempat tinggal saat ini baik sebelum dan saat covid-19. Jumlah responden yang bersedia mengembalikan pengisian kuesioner via online sebanyak 231

mahasiswa yang tersebar di wilayah DKI Jakarta, Banten dan Jawa Barat. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan *Microsoft Excel 2016* dan dianalisis dengan menggunakan program *SPSS version 20.0 for Windows*. Uji statistik yang digunakan adalah statistik deskriptif dan statistik inferensia. Statistik deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan tiap-tiap peubah dengan menggunakan distribusi frekuensi. Analisis deskriptif untuk mengetahui sebaran karakteristik mahasiswa yang terdiri jenis kelamin, wilayah asal mahasiswa, status IMT, tempat tinggal saat ini dan aktifitas fisik, pola makan dan praktek PHBS baik sebelum dan Saat covid-19. Analisis inferensia yang digunakan adalah uji beda wilcoxon rank test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 diatas terlihat bahwa responden yang berasal dari DKI Jakarta sebesar 42,6%, Banten (30,3%) dan Jawa Barat (28,1%), asal wilayah responden dalam penelitian merupakan wilayah terdampak covid-19 yang terbesar, hal ini sesuai dengan informasi bahwa virus corona (Covid-19) di Indonesia sudah menyebar hampir di seluruh provinsi, namun tiga provinsi di Indonesia yang paling rentan terhadap pandemi virus corona (Covid-19) yakni DKI Jakarta, Banten, dan Jawa Barat. Hasilnya, tiga provinsi yang paling rentan adalah DKI Jakarta, Banten dan Jawa Barat. Tiga provinsi itu menanggung risiko dari mobilitas penduduk yang tinggi, karakteristik wilayah dengan penduduk padat dan kualitas udara yang buruk.³ Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebesar (97,4%) dan laki-laki hanya (2,6%), dan tempat tinggal responden saat PSBB dilaksanakan sebagian besar di rumah yakni (97,4%) dan di Kost (22,9%). Untuk kegiatan aktifitas responden terlihat melakukan aktifitas yang sifatnya bergerak (menyapu, mengepel, menstrika baju dan yoga) sebesar (62,8%), diikuti oleh aktifitas yang sifatnya sedikit bergerak (menonton tv, memainkan HP, tidur, melamun, berjalan ke toko atau warung) sebesar (35,5%) dan aktifitas yang sifatnya bergerak lebih banyak (menimba air, menebang pohon dekat rumah, bersepeda dengan stasioner menggunakan beban) sebesar (1,7%). Aktifitas fisik yang dilakukan responden saat pandemi adalah Aktivitas fisik yang lebih mengarah pada pergerakan sederhana tubuh dengan tujuan agar gerakan tersebut dapat meningkatkan

pengeluaran energi/tenaga dan pembakaran energi. Beberapa aktivitas fisik yang dapat dilakukan antara lain aktivitas sehari-hari seperti berjalan kaki, berkebun, menyapu, mencuci, mengepel, naik turun tangga dan lain-lain. Beberapa latihan fisik yang dapat dilakukan seperti berlari, jogging, bermain bola, berenang, senam, bersepeda, dan lain-lain. Jenis olahraga dapat dipilih sesuai dengan hobi.¹²

Terkait dengan status indeks massa tubuh responden saat covid-19 sebagian besar normal yakni (58,9%), gemuk (21,6%) dan kurus (19,5%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fanny et al, di SMU PGRI Maros yang menunjukkan bahwa dari 113 sampel, terdapat 64,6% yang status gizinya tergolong normal.¹³ Penelitian yang lain juga dilakukan oleh Kusuma, yang menunjukkan bahwa 80% remaja SMU Swasta berstatus gizi baik dan 20% yang berstatus gizi kurang.¹⁴ Indeks massa tubuh (IMT) responden saat covid-19 masih tergolong normal, hal ini terjadi disebabkan Indeks Massa

Tubuh (IMT) atau Body Mass Index (BMI) merupakan alat atau cara yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. Penggunaan IMT ini hanya untuk orang dewasa berusia >18 tahun dan tidak dapat diterapkan pada bayi, anak, remaja, ibu hamil, dan olahragawan. Karena itu, mempertahankan berat badan normal memungkinkan seseorang dapat mencapai usia harapan hidup yang lebih panjang.¹²

Terdapat perbedaan frekuensi makan sebelum dan saat covid-19 ($p < 0.05$), sebelum covid frekuensi makan responden masih terdapat frekuensi makan < 3 kali (33,8%), makan 3 kali (44,2) dan > 3 kali (22%) namun saat covid-19 terjadi perubahan frekuensi makan yakni tidak ada responden yang makan < 3 kali namun terjadi peningkatan frekuensi makan responden > 3 kali sebesar (83,5%). Kebiasaan makan responden yakni frekuensi makan dan jenis makanan yang dikonsumsi terjadi perubahan sebelum dan saat covid-19 berupa adanya penambahan suplemen, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Barnatul Saragih (2020), bahwa terjadi perubahan pola kebiasaan makan saat pandemi sebesar (59%) yakni terjadi peningkatan keragaman makanan dapat terjadi karena keinginan untuk memiliki gizi yang lebih baik dan mendukung untuk meningkatkan imunitas atau kekebalan tubuh. Sebab media banyak menyampaikan salah satu penangkal virus covid-19 adalah dengan meningkatkan imunitas atau kekebalan tubuh. Semakin beragam makanan yang dikonsumsi makan akan meningkatkan sumber gizi yang diperoleh dari pangan.¹⁵

Terdapat perbedaan jenis makanan sebelum dan saat covid-19 ($p < 0.05$), sebelum covid-19 jenis makanan yang dikonsumsi responden yakni (nasi, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, dan buah tanpa suplemen) sebesar (63,6%), namun saat covid-19 terjadi perubahan makanan yang dikonsumsi yakni (nasi, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, dan buah serta tambahan suplemen) sebesar (35,5%), (nasi, lauk salah satu saja (hewani atau nabati), sayuran, suplemen tanpa buah) sebesar (27,3%) dan (nasi, lauk salah satu saja (hewani atau nabati), sayuran dan buah serta

suplemen) sebesar (13,4%). Dari analisis kebiasaan makan yang dilakukan oleh responden yakni sebelum covid-19 pola makannya adalah nasi, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, dan buah tanpa suplemen, namun saat covid-19 terjadi perubahan pola makannya menjadi yakni ada 3 model: 1.(nasi, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, dan buah serta tambahan suplemen), 2. (nasi, lauk salah satu saja (hewani atau nabati), sayuran dan buah serta suplemen), 3.(nasi, lauk salah satu saja (hewani atau nabati), sayuran, suplemen tanpa buah))., hal ini sesuai dengan penelitian Rosidati C (2014), yakni 53,5% memiliki kebiasaan makan makanan pokok yang kurang dan 20,6% lebih, 44,5% memiliki kebiasaan makan lauk yang kurang dan 25,8% lebih, 98,1% memiliki kebiasaan makan pauk yang kurang dan 0,6% serta 100% memiliki kebiasaan makan sayur dan buah yang kurang.¹⁶ Menurut Khomsan (2004), secara kuantitas dan kualitas untuk memenuhi kebutuhan gizi sebaiknya makan 3 kali sehari, karena kondisi covid-19 ada perubahan pola makan yang dilakukan oleh responden.¹⁷

Terdapat perbedaan kebiasaan responden mempraktekkan PHBS sebelum dan saat covid-19 ($p < 0.05$), hal ini terlihat terjadinya perubahan dalam mempraktekkan kebiasaan mencuci tangan, sebelum covid-19 masih terlihat kebiasaan responden yang tidak cuci tangan sebesar (27,7%) dan kadang-kadang cuci tangan sebesar (53,2%), sedangkan saat covid-19 terjadi perubahan kebiasaan PHBS yang signifikan yakni cuci tangan pakai sabun sebesar (87%) dan cuci tangan sebesar (13%). Praktek perilaku hidup bersih dan sehat responden sebelum dan saat covid-19 mengalami perubahan yang biasanya tidak mencuci tangan setelah melakukan suatu kegiatan yang memerlukan kita wajib mencuci tangan, namun saat pandemi covid-19 terjadi responden mulai memahami pentingnya mencuci tangan dengan menggunakan sabun. Cuci tangan merupakan suatu tindakan yang wajib dilakukan dan harus menjadi kebiasaan bagi setiap orang, untuk itu praktisi kesehatan harus mampu menggalakkan dan memberikan edukasi bagaimana cuci tangan tujuh langkah yang benar dan jika perlu diberikan penyuluhan mengenai hal tersebut. Mencuci tangan adalah tindakan membersihkan kedua tangan dari mikroorganisme, debu, dan kotoran dengan cara menggosok kedua tangan dengan menggunakan air dan sabun secara bersamaan kemudian dibilas dengan air mengalir.¹²

Permukaan tangan kita terdiri dari lapisan kulit yang mudah terkontaminasi oleh bakteri ataupun mikroorganisme lainnya selain itu permukaan kulit menghasilkan beberapa zat yang memberikan nutrisi bagi perkembangbiakan bakteri. Jumlah koloni bakteri sebelum cuci tangan bervariasi, hal ini dipengaruhi aktivitas responden yang berbeda-beda sebelum dilakukan penelitian. Bakteri yang menempel pada tangan karena memegang benda-benda terkontaminasi, bakteri dapat hidup berjam-jam pada tangan jika responden tidak mencuci tangan sebelumnya. Mencuci tangan dengan sabun cair biasa dapat menghilangkan kotoran, tanah, dan berbagai zat organik dari tangan dan flora sementara.¹⁸

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat, dengan membuka jalan komunikasi, memberikan informasi, dan melakukan edukasi untuk

meningkatkan pengetahuan serta sikap dan perilaku, melalui pendekatan pimpinan (advokasi), bina suasana (social support), serta pemberdayaan masyarakat (empowerman) sebagai suatu upaya untuk membantu masyarakat untuk mengenali dan mengatasi masalahnya sendiri, dalam tatanan masing-masing agar dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara, dan meningkatkan kesehatan.¹⁹

KESIMPULAN

Ada perbedaan pola makan baik frekwensi maupun jenis makanan yang di konsumsi oleh mahasiswa sebelum dan saat covid-19, ada penambahan suplemen saat kondisi pandemi covid-19. Untuk perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) terdapat perubahan yang baik, dimana sebelum terjadi pandemi covid-19, mahasiswa masih terlihat banyak tidak mencuci tangan termasuk (kadang-kadang), namun saat kondisi pandemi covid-19 meningkat baik yakni semua mahasiswa mencuci tangan baik

tidak menggunakan sabun maupun yang pakai sabun, sehingga terlihat adanya perubahan perilaku ke arah yang baik, hal ini disebabkan virus corona akan hilang jika tangan dicuci dengan menggunakan sabun dan air mengalir.

ACKNOWLEDGEMENT

Penulis mengucapkan terimakasih kepada mahasiswa yang telah bersedia menjadi responden pada saat kondisi pandemic covid-19 melalui jejaring internet, masukan dan saran pendapat sejawat dosen Fikes UHAMKA dalam perancangan dan penyelesaian penulisan artikel ini.

REFERENSI

1. Liputan6.com. Mobilitas-tinggi-dki-banten-dan-jabar-paling-rentan-corona-covid-19. *SCTV* (2020).
2. Notoatmodjo, S. Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. *Jakarta: rineka cipta* 45–62 (2012).
3. GTPP, C.-19. Covid-19 di Indonesia. 2020. (2020).
4. Firman, F. & Rahayu, S. Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. *Indones. J. Educ. Sci.* **2**, 81–89 (2020).
5. Chen, P. *et al.* Wuhan coronavirus (2019-nCoV): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *J. Sport Heal. Sci.* **9**, 103 (2020).
6. Pinto, A. J., Dunstan, D. W., Owen, N., Bonfá, E. & Gualano, B. Combating physical inactivity during the COVID-19 pandemic. *Nat. Rev. Rheumatol.* 1–2 (2020).
7. Organization, W. H. Coronavirus disease 2019 (COVID-19): situation report, 72. (2020).
8. Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M. & Krstrup, P. Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training. *Manag. Sport Leis.* 1–6 (2020).
9. Muizzah, L. Hubungan antara kebugaran dengan status gizi dan aktivitas fisik pada mahasiswi Program Studi Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2013. (2013).

10. Surjadi, C. Globalisasi dan pola makan mahasiswa: studi kasus di Jakarta. *Cermin Dunia Kedokt.* **40**, 416–421 (2013).
11. Kemenkes, R. I. Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19). *Germas*, 0–115 (2020).
12. RI, K. Pedoman Gizi Seimbang. (2014).
13. Fanny, L. & Salmiah, P. A. Tingkat asupan zat gizi dan status gizi siswa SMU PGRI kabupaten Maros propinsi Sulawesi Selatan. *Media Gizi Pangan* **9**, 15–19 (2010).
14. Kusuma, I. A., Sirajuddin, S. & Nurhaedar, J. Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar. (2013).
15. Saragih, B. & Saragih, F. M. Gambaran Kebiasaan Makan Masyarakat Pada Masa Pandemi Covid-19. (2020).

16. Rosidati, C. Hubungan Penerapan Pedoman Gizi Seimbang dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2014.
17. Khomsan, A. Peranan Pangan dan Gizi Untuk Kualitas Hidup. *Jakarta PT Gramedia Widiasarana Indones.* (2004).
18. Lipinwati, L., Rahman, A. O. & Primayana, P. Perbandingan Efektifitas Cuci Tangan Tujuh Langkah Dengan Air dan Dengan Sabun Cuci Tangan Cair Dalam Menjaga Kebersihan Tangan Pada Mahasisw/i Fakultas Kedokteran Universitas Jambi. *JAMBI Med. JOURNAL" J. Kedokt. dan Kesehatan"* **6**, 137–145 (2018).
19. Anik, M. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). *Jakarta Trans Info Media* (2013).

Lampiran

1. Pola Konsumsi Pangan Keluarga

Pola Konsumsi Pangan Keluarga	Sebelum Pandemi		Saat PSBB	
	n	%	n	%
Sarapan				
Ya	49	50	54	55.1
Jarang	25	25.5	22	22.4
Tidak	24	24.5	22	22.4
Frekuensi (sebulan)				
Jarang	26	26.5	44	44.9
Kadang-kadang	36	36.7	37	37.8
Sering	19	19.4	11	11.2
Setiaphari	11	11.2	6	6.1
Tidak Pernah	6	6.1	0	0
Makan Siang				
Ya	65	66.3	59	60.2
Jarang	32	32.7	36	36.7
Tidak	12	1	3	3.1
Frekuensi (sebulan)				
Jarang	17	17.3	7	7.1
Kadang-kadang	25	25.5	57	58.2
Sering	30	30.6	25	25.5
Setiaphari	26	26.5	9	9.2
Tidak Pernah	0	0	0	0
Makan Malam				
Ya	63	64.3	66	67.3
Jarang	31	31.6	25	25.5
Tidak	4	4.1	7	7.1
Frekuensi (sebulan)				
Jarang	19	19.4	14	14.3
Kadang-kadang	3	3.1	50	51
Sering	57	58.2	14	14.3
Setiaphari	18	18.4	19	19.4
Tidak Pernah	1	1	1	1
Selingan Pagi				

Ya	51	52	41	41.8
Jarang	25	25.5	30	30.6
Tidak	22	22.4	27	27.5
Frekuensi (sebulan)				

Jarang	34	34.7	47	48
Kadang-kadang	8	8.2	14	14.3
Sering	41	41.8	19	19.4
Setiaphari	1	1	9	9.2
TidakPernah	14	14.3	9	9.2
Selingan Sore				
Ya	46	46.9	48	49
Jarang	22	22.4	20	20.4
Tidak	30	30.6	30	30.6
Frekuensi (sebulan)				
Jarang	10	10.2	11	11.2
Kadang-kadang	13	13.3	9	9.2
Sering	38	38.8	26	26.5
Setiaphari	4	4.1	9	9.2
TidakPernah	33	33.7	43	43.9
Frekuensihidanganlengkap (sebulan)				
Jarang				
Kadang-kadang	26	26.5	30	30.6
Sering	40	40.8	27	27.6
Setiaphari	19	19.4	10	10.2
TidakPernah	4	4.1	13	13.3
	9	9.2	18	18.3
MakananPokok				
Beras	97	99	87	88.6
Ubi	1	1	4	4.1
Lainnya	0	0	7	7.1
Protein Hewani				
Ikan	43	43.9	32	32.7
Telur	43	43.9	50	51
Lainnya	12	12.2	16	16.3
Protein Nabati				
Tahu	29	29.6	35	35.7
Tempe	69	70.4	63	64.3
Lainnya	0	0	0	0
Sayur				
Bayam	16	16.3	28	28.6
Kangkung	32	32.7	11	11.2
Lainnya	50	51	59	60.2
Frekuensi (sebulan)				
Jarang	23	23.5	26	26.5
Kadang-kadang	20	20.4	36	36.7
Sering	51	52	23	23.5
Setiaphari	4	4.1	13	13.3
TidakPernah	0	0	0	0
Buah				
Apel	3	3.1	6	6.1
Pisang	71	72.4	40	40.8
Lainnya	24	24.5	52	46.9
Frekuensi (sebulan)				
Jarang	27	27.6	32	32.7
Kadang-kadang	30	30.6	33	33.7
Sering	40	40.8	24	24.5
Setiaphari	1	1	9	9.2
TidakPernah	0	0	0	0
Suplemen				

Ya	38	38.8	47	48
Jarang	21	21.4	14	14.3
Tidak	39	39.8	37	37.8
Jenis				
Cair	12	12.2	13	13.3
Tablet/kapsul	43	43.9	44	44.9
Lainnya	43	43.9	41	41.9
Frekuensi (sebulan)				
Jarang	24	24.5	45	45.9
Kadang-kadang	26	26.5	8	8.2
Sering	11	11.2	7	7.1
Setiap hari	0	0	9	9.2
Tidak Pernah	37	37.7	29	29.6

Perbedaan Pola konsumsi sebelum pandemic dengan saat PSBB

Pola konsumsi Sebelum pandemi	Pola Konsumsi saat PSBB		Total	P
	Kurang (n/%)	Baik (n/%)		
Kurang	77 (97.5)	2 (2.5)	79 (100)	0.039
Baik	10 (52.6)	9 (47.4)	19 (100)	

McNemar test ($\alpha=0,05$)