

POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA SELAMA PANDEMI COVID-19

*(Eating Patterns And Physical Activities Of Students Of The Faculty Of
Medicine And Health Sciences Satya Wacana Christian University During The
Covid-19 Pandemic)*

Agnes Rouli Situmorang¹, Sarah Melati Davidson^{1*}, Rifatolistia Tampubolon²

¹Program Studi Gizi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana

²Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana

Email Korespondensi: sarah.davidson@uksw.edu

ABSTRAK

Latar belakang: Pandemi COVID-19 yang terjadi di seluruh dunia membuat kegiatan masyarakat menjadi terbatas karena adanya peraturan yang diterbitkan pemerintah untuk melakukan pembatasan sosial secara besar-besaran. Pembatasan sosial tersebut memberikan dampak pada sistem belajar yang dialihkan menjadi sistem *online*. Kegiatan-kegiatan mahasiswa yang beralih menjadi *onlinedapat* berdampak pada pola makan dan aktivitas fisik. **Tujuan:** untuk mengetahui gambaran pola makan dan aktivitas fisik mahasiswa kesehatan Universitas Kristen Satya Wacana selama pandemi COVID-19. **Metode:** Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Data didapatkan dari pengisian kuesioner FFQ dan GPAQ yang diisi secara mandiri oleh responden. Kuesioner diisi oleh 86 orang responden. **Hasil:** responden mendapatkan sumber karbohidrat dari nasi dengan frekuensi $17,94 \pm 4,12$, sumber protein hewani dari daging sapi dengan frekuensi $1,08 \pm 0,83$, daging ayam dengan frekuensi $6,28 \pm 6,22$, dan telur ayam dengan frekuensi $4,69 \pm 4,65$. Konsumsi sayur dan buah-buahan pada mahasiswa cenderung rendah serta konsumsi minuman dan jajanan pada mahasiswa cenderung rendah. Namun, mahasiswa banyak mengonsumsi martabak manis dengan frekuensi $1,21 \pm 0,82$. Sebanyak 50% mahasiswa kesehatan Universitas Kristen Satya Wacana memiliki aktivitas fisik dengan intensitas rendah dan sebanyak 50 orang responden memiliki kegiatan sedentari kategori tinggi. **Simpulan:** pola makan mahasiswa kesehatan Universitas Kristen Satya Wacana masih belum sesuai dengan pedoman gizi seimbang dan mengalami penurunan aktivitas fisik.

Kata Kunci : Aktivitas fisik, Asupan Makan, Frekuensi konsumsi, Pola Makan, Pandemi COVID-19.

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic that has occurred worldwide has limited community activities due to regulations issued by the government that require the implementation of large-scale social restrictions. These social restrictions have impacted the learning system, which has been shifted to an online system. Student activities that have shifted online can affect eating patterns and physical activity. This research aims to describe students' eating patterns and physical activity at the Faculty of Medicine and Health Sciences at Satya Wacana Christian University during the COVID-19 pandemic. The type of research used is quantitative research with a cross-sectional approach. Data was obtained by filling out FFQ and GPAQ questionnaires, which were filled out independently by respondents. The research respondents were 86 people selected using a simple random sampling technique. The results showed that respondents obtained a source of carbohydrates from rice with a frequency of 17.94 ± 4.12 times per week, a source of animal protein from beef with a frequency of 1.08 ± 0.83 times per week, and chicken meat was consumed 6.28 ± 6.22 times per week, and chicken eggs were consumed 4.69 ± 4.65 times per week. Meanwhile, consumption of vegetables and fruit among students tends to be low, and consumption

of drinks and snacks among students tends to be low. As many as 50% of students at the Faculty of Medicine and Health Sciences at Satya Wacana Christian University have low-intensity physical activity. The research concluded that students at the Faculty of Medicine and Health Sciences at Satya Wacana Christian University still did not comply with the guidelines for balanced nutrition and experienced decreased physical activity during the COVID-19 pandemic.

Keywords: Physical activity, food intake, frequency of consumption, eating patterns, COVID-19 pandemic.

PENDAHULUAN

Sejak terkonfirmasi pada akhir tahun 2019, di Kota Wuhan, China, *Coronavirus Disease* (COVID-19) telah menyebar ke seluruh negara di dunia, termasuk di Indonesia sehingga mengakibatkan terjadinya peningkatan mortalitas dan mordibitas (Suharmanto, 2020). Pada 11 Maret 2020, *World Health Organization* (WHO) menyatakan virus corona sebagai pandemi global (Yuridis *et al.*, 2020). Per tanggal 08 Oktober 2021, diketahui jumlah kasus terkonfirmasi COVID-19 sebanyak 4.225.871 jiwa di Indonesia, dan kasus kematian akibat COVID-19 sebanyak 142.560 jiwa (Satgas Penanganan COVID-19, 2021).

Pemerintah menetapkan beberapa bentuk pembatasan sosial seperti *lockdown* sebagai upaya untuk memutus rantai penularan virus COVID-19, Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) pada daerah yang memiliki kasus tinggi terinfeksi COVID-19 (Muhyiddin, 2020). Namun, pembatasan sosial ternyata memberikan dampak pada kegiatan masyarakat sehingga masyarakat yang bekerja dan bersekolah harus menjalankan aktivitasnya dari rumah sebagai salah satu upaya untuk memutus rantai penularan COVID-19 (Napitu, Corry and Matondang, 2021). Peralihan kegiatan tersebut membuat beberapa kegiatan dialihkan menjadi *online*. Salah satu kelompok yang merasakan perubahan tersebut adalah mahasiswa.

Peralihan sistem belajar mengajar dan kegiatan-kegiatan mahasiswa secara

online membuat terjadinya perubahan-perubahan yang cukup signifikan. Sebelum pandemi COVID-19 semua mahasiswa diharuskan berada di area kampus untuk melakukan tatap muka, tetapi selama pandemi COVID-19 berlangsung sebagian mahasiswa memilih untuk kembali ke daerah asal untuk melakukan perkuliahan di daerah asal dan sebagian lagi memilih tetap tinggal di kost (Noviasty *et al.*, 2020). Banyaknya kegiatan mahasiswa yang dialihkan ke sistem *online*, membuat mahasiswa lebih banyak duduk di depan layar laptop atau *handphone* untuk mengikuti perkuliahan dan kegiatan lainnya sehingga aktivitas fisik yang dilakukan sangat minim (Makalew, Amisi and Kapantow, 2021). Sistem *online* juga membuat sebagian mahasiswa mengalami perubahan pola makan karena jadwal yang padat dan berkelanjutan sehingga pola makan mahasiswa tidak teratur dan cenderung mengkonsumsi makanan ringan yang mengandung banyak energi (Noviasty *et al.*, 2020).

Ketentuan pemerintah untuk tetap di rumah saja seharusnya membuat setiap individu memiliki lebih banyak waktu untuk menyediakan dan mempersiapkan makanannya. Namun, ketentuan tersebut ternyata menimbulkan rasa stres dan cemas serta melampiaskannya dengan mengonsumsi makanan yang mengandung energi berlebihan atau justru tidak ingin makan (Belinda Ardella *et al.*, 2020). Menurut data *Centers for Disease Control and Prevention* (2020), prevalensi obesitas pada orang dewasa selama pandemi COVID-19 meningkat sekitar 22%

(Belinda Ardella *et al.*, 2020). Namun, pada penelitian Bolang, dkk (2021), masa pandemi COVID-19 juga memberikan pengaruh pada penurunan status gizi dibandingkan sebelum masa pandemi COVID-19 (Bolang *et al.*, 2021).

Tujuan penelitian ini yaitu untuk untuk mengetahui gambaran pola makan dan aktivitas fisik pada mahasiswa Kesehatan Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga selama pandemi COVID-19.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Pendekatan *cross sectional* yaitu penelitian yang dilakukan untuk mempelajari faktor, observasi atau pengumpulan data pada subjek dengan satu kali pengukuran pada waktu yang sama. Variabel yang berkaitan dengan penelitian ini yaitu variabel dependen dan independen. Variabel pada penelitian ini yaitu pola makan dan aktivitas fisik. Penelitian ini mendapat *Ethical Clearance* (EC) dari komisi etik UKSW dengan no. 065/KOMISIETIK/EC/6/2022.

Pengumpulan data primer dilakukan secara luring (luar jaringan) menggunakan lembar kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) dan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) yang disebarakan secara acak pada responden. Responden diminta mengisi secara mandiri lembar kuesioner FFQ dan GPAQ yang sebelumnya mahasiswa dijelaskan terlebih dahulu cara mengisi kuesioner yang benar. Responden diminta untuk mengisi formulir *Informed Consent*. kuesioner GPAQ yang digunakan telah diuji reliabilitas dan validitas berdasarkan penelitian Atika *at al.* (2018).

Populasi pada penelitian ini yaitu 835 orang mahasiswa FKIK UKSW Salatiga (Pangkalan Data Pendidikan Tinggi, 2022). Responden diambil dengan teknik *simple random sampling* yaitu teknik yang menganggap semua yang termasuk ke dalam populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi responden. Responden penelitian ini yang berjumlah 86 orang berdasarkan rumus *lemeshow*. Responden yang dipilih ditentukan berdasarkan kriteria inklusi yaitu mahasiswa aktif fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan dengan kriteria eksklusi sedang menjalani diet tertentu. Variabel pola makan diambil menggunakan kuesioner FFQ dan variabel aktivitas fisik diambil menggunakan

Pola makan dinilai dengan menetapkan skor yang terdiri dari 0 (tidak mengonsumsi), 5 (jarang mengonsumsi), 10 (1-2x / minggu), 15 (3-6x / minggu), 25 (1x / hari), dan 50 (setiap hari). Data yang didapatkan dibagi ke dalam 7 kategori yaitu sumber karbohidrat, protein hewani dan nabati, sayuran, buah-buahan, minuman serta jajanan dan dinilai dengan frekuensi konsumsi per minggu. Terdapat 2 kategori untuk menggambarkan pola makan responden yaitu cukup dan kurang. Pola makan dikatakan kurang ketika skor total < mean dan dikatakan cukup ketika skor total > mean (Astuti, Surmita and Sirajuddin, 2017). Kuesioner GPAQ terdiri dari 16 pertanyaan yang mana 15 pertanyaan pada yang diajukan dituliskan durasi responden dalam melakukan aktivitas fisik dan terdapat 1 pertanyaan yang menyatakan durasi sedentari responden selama sehari (kecuali tidur). Untuk menentukan total aktivitas fisik MET menit/minggu digunakan rumus sebagai berikut: Aktivitas Fisik = [(P2 x P3 x

8)] + (P5 x P6 x 4) + P8 + P9 x 4) + (P11 x P12 x 8) + (P14 x P15 x 4)]

Berdasarkan perhitungan total aktivitas fisik MET menit / minggu, maka hasil *Metabolic Equivalent* (MET) menit/minggu akan diklasifikasikan dalam 3 kategori yaitu tinggi (≥ 3000), sedang (MET ≥ 600 s/d < 3000), dan rendah (MET < 600). Selain itu, untuk perilaku sedentari dikategorikan menjadi 2 kategori yaitu rendah apabila dilakukan selama < 470 menit dalam

sehari dan dikatakan tinggi apabila dilakukan selama ≥ 470 menit dalam sehari.

Data yang dikumpulkan kemudian dilakukan proses *editing*, *coding*, dan *prosessing* dan *cleaning*. Analisa stastistika data dilakukan dengan *univariat* untuk menggambarkan karakteristik variabel dependen pada penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	n	%
Usia responden		
Remaja akhir (<20 tahun)	24	27,91
Dewasa awal (≥ 21 tahun)	62	72,09
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	14	16
Perempuan	72	84

Sumber: Olah data peneliti, (2022).

Berdasarkan dengan tabel karakteristik responden diketahui sebanyak 62 orang responden berusia ≥ 21 tahun, yang saat ini usia tersebut dikatakan sebagai transisi dari remaja menuju dewasa atau sering disebut sebagai dewasa awal (Putri, 2018). Usia tersebut masih termasuk ke dalam masa pertumbuhan yang masih membutuhkan asupan energi yang baik dan cukup untuk menunjang setiap aktivitas yang dilakukan. Penelitian sebelumnya juga menyatakan hal yang sama, yaitu usia 19 hingga 21 tahun termasuk kelompok remaja akhir yang membutuhkan asupan zat gizi, aktivitas fisik dan tidur yang cukup (Mufidah and Soeyono, 2021).

Peristiwa Pandemi Covid-19 membuat rasa stres dapat meningkat karena dibatasinya kegiatan-kegiatan di luar ruangan sehingga aktivitas fisik pun menjadi minim dilakukan. Hal

tersebut didukung juga dengan penelitian Ramania, *et al* (2021), yang menyatakan bahwa selama masa pandemi mahasiswa kurang dalam melakukan aktivitas fisik dan mengalami perubahan pada pola makan (Ramania dan Syafriani, 2021).

Selain itu, dalam penelitian ini didominasi oleh responden dengan jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 72 orang responden adalah perempuan. Perbedaan jenis kelamin juga memberikan dampak pada asupan makanan dan jenis aktivitas yang dilakukan oleh masing-masing jenis kelamin. Kebutuhan gizi dan energi antara laki-laki dan perempuan tentu saja berbeda, dikarenakan pertumbuhan dan perkembangan laki-laki dan perempuan berbeda serta laki-laki memiliki massa otot yang lebih besar

dibandingkan dengan perempuan (Anis Ramonda *et al.*, 2019).

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden mendapatkan sumber karbohidrat dari mengonsumsi nasi yaitu dengan frekuensi konsumsi $17,94 \pm 4,12$ kali per minggu. Berdasarkan data tersebut, dapat diketahui bahwa dalam seminggu,

responden mengonsumsi nasi sekitar 17,94 kali atau hampir 18 kali dalam seminggu atau dapat diasumsikan dalam seminggu responden dapat mengonsumsi nasi 3 kali/hari dalam 6 hari, sedangkan terdapat 1 hari dalam seminggu responden tidak mengonsumsi nasi.

Tabel 2. Frekuensi Pola Makan

Sumber Bahan Makanan	Rata-Rata \pm SD (kali/minggu)
Sumber Karbohidrat	
Nasi	17,94 \pm 4,12
Jagung	1,76 \pm 3,28
Kentang	2,07 \pm 2,43
Roti	4,07 \pm 4,98
Mie	3,51 \pm 4,49
Kwetiau	1,28 \pm 2,73
Misoa	0,66 \pm 2,35
Biskuit	2,73 \pm 4,40
Sumber Protein Hewani	
Daging Sapi	1,08 \pm 0,83
Sosis	2,56 \pm 3,86
Cumi-cumi	1,22 \pm 2,18
Ayam	6,28 \pm 6,22
Hati ayam	1,31 \pm 2,25
Telur ayam	4,69 \pm 4,65
Telur puyuh	1,13 \pm 1,699
Ikan lele	1,05 \pm 1,00
Sumber Protein Nabati	
Kacang hijau	1,15 \pm 0,93
Kacang kedelai	1,16 \pm 2,60
Tahu	6,29 \pm 6,12
Tempe	6,63 \pm 6,41
Sayuran	
Ketimun	3,36 \pm 4,16
Bayam	2,50 \pm 3,29
Sawi	2,59 \pm 3,03
Wortel	3,18 \pm 3,56
Kol	2,39 \pm 3,17
Labu waluh	0,54 \pm 0,74
Buncis	1,96 \pm 2,48

Sumber: Olah data peneliti, (2022).

Lanjutan Tabel 2. Frekuensi Pola Makan

Sumber Bahan Makanan	Rata-Rata \pm SD (kali/minggu)
Sayuran	
Kemangi	1,16 \pm 1,03
Kangkung	2,78 \pm 3,44
Buah-Buahan	
Apel Hijau	0,81 \pm 1,74
Jeruk	2,38 \pm 3,34
Kedondong	0,35 \pm 0,60
Mangga	1,93 \pm 2,82
Melon	1,06 \pm 1,04
Pisang	3,95 \pm 4,88
Semangka	1,72 \pm 2,15
Anggur	1,17 \pm 1,50
Pepaya	1,93 \pm 2,86
Sirsak	0,47 \pm 0,86
Apel Merah	1,5 \pm 2,92
Minuman	
Teh manis	5,69 \pm 5,96
Minuman kemasan	3,35 \pm 4,78
Yogurt	1,67 \pm 2,89
Minuman boba	1,44 \pm 1,88
Ice cream	2,06 \pm 3, 39
Jajanan	
Keju	1,56 \pm 2,55
Gorengan	4, 04 \pm 5,56
Kerupuk	4,88 \pm 6,695
Makanan kemasan	4,21 \pm 5,01
Martabak manis	1,21 \pm 0,82
Kebab	0,77 \pm 0,94

Sumber: Olah data peneliti, (2022).

Konsumsi nasi yang tinggi disebabkan karena Indonesia baik di kota maupun di desa memiliki pola pangan pokok yang sama yaitu beras sehingga hal tersebut membuat masyarakat cukup ketergantungan terhadap beras dan menganggap bahwa belum makan jika belum mengonsumsi nasi (Maligan, Dian Pratiwi and Dewanti Widyaningsih, 2019).

Selain itu, rata-rata konsumsi tertinggi lainnya yaitu konsumsi roti dengan frekuensi $4,07 \pm 4,98$ kali per minggu. Angka tersebut menafsirkan bahwa dalam seminggu konsumsi roti

dapat dikonsumsi sebanyak 4 kali dalam seminggu. Konsumsi roti dilakukan mahasiswa sebagai pengganti sarapan atau bahkan sebagai penunda lapar untuk sementara waktu. Hal tersebut didukung dengan penelitian Sachriani dan Yulianti (2021), yang menyatakan bahwa roti banyak dipilih untuk dikonsumsi karena tampilannya yang sederhana, dapat dikonsumsi sebagai sarapan, dan dijadikan *snack* untuk menunda lapar (Sachriani and Yulianti, 2021).

Selain nasi dan roti, sumber karbohidrat lainnya sebenarnya terdapat

bahan makanan pengganti seperti jagung, kentang dan umbi-umbian. Banyaknya pilihan sumber karbohidrat bertujuan agar makanan yang dikonsumsi oleh mahasiswa dapat beragam dan dapat memenuhi kebutuhan energi dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Hal tersebut didukung pula dengan pernyataan bahwa konsumsi beragam jenis makanan dapat memenuhi zat gizi seimbang (Priwantiputri and Aminah, 2020).

Konsumsi sumber protein hewani, seperti daging sapi, ayam, dan telur ayam dipilih responden sebagai sumber protein utama. Frekuensi konsumsi daging sapi rata-rata $1,08 \pm 0,83$ kali per minggu. Angka tersebut dapat diartikan bahwa konsumsi daging sapi dalam seminggu hanya 1 kali. Konsumsi daging sapi di Indonesia rata-rata 0,27 kg/kapita/tahun atau dapat dikatakan konsumsi daging sapi di Indonesia masih rendah (Suryana, Martianto and Baliwati, 2019). Hal tersebut dapat dikarenakan daya beli konsumen yang masih rendah, dan harga daging sapi yang relatif lebih mahal dibandingkan dengan daging lainnya (Suryana, Martianto and Baliwati, 2019).

Selain daging sapi, konsumsi sumber protein hewani lainnya yang banyak dikonsumsi responden yaitu daging ayam dan telur ayam. Frekuensi konsumsi ayam rata-rata $6,28 \pm 6,22$ kali per minggu, atau dapat diasumsikan bahwa dalam seminggu rata-rata responden mengonsumsi daging ayam sebanyak 6 kali dalam seminggu. Selain itu, frekuensi konsumsi telur ayam rata-rata $4,69 \pm 4,65$ kali per minggu. atau dapat ditafsirkan bahwa dalam seminggu responden mengonsumsi telur ayam sebanyak 4,69 kali atau hampir 5 kali dalam seminggu. Konsumsi ayam dan telur ayam lebih banyak dipilih mahasiswa untuk dikonsumsi karena

daging ayam dan telur ayam mudah didapatkan, mudah diolah, relatif murah, memiliki rasa yang enak dan dapat dikonsumsi oleh berbagai kalangan (Suryana, Martianto and Baliwati, 2019). Meskipun dengan harga yang lebih rendah, namun mengonsumsi ayam dan telur sudah dapat memenuhi kebutuhan protein karena dalam 1 potong sedang ayam dengan kulit dan dalam 1 butir telur ayam mengandung sekitar 7 gr protein dan 2 gr lemak (Persagi and AsDI, 2020).

Konsumsi sumber protein nabati yang paling banyak dipilih responden untuk dikonsumsi yaitu tahu dan tempe dengan frekuensi konsumsi rata-rata konsumsi tahu $6,299 \pm 6,12$ kali per minggu dan rata-rata konsumsi tempe yaitu $6,63 \pm 6,41$ kali per minggu.. Angka tersebut menunjukkan bahwa dalam seminggu konsumsi tahu sebanyak 6 kali per minggu dan konsumsi tempe sebanyak 6,63 kali atau hampir 7 kali per minggu. Konsumsi tahu dan tempe banyak dipilih untuk dikonsumsi responden karena tahu dan tempe mudah didapatkan dan diolah (Reza Azhar *et al.*, 2020). Selain itu, konsumsi tahu dan tempe dapat dikaitkan dengan kesukaan dan kebiasaan dalam keluarga, harga yang murah juga membuat tahu dan tempe dipilih menjadi sumber protein. Dalam 2 potong sedang tahu dan tempe atau setara dengan 100 gr tahu dan 50 gr tempe mengandung 5 gr protein dan 3 gr lemak, yang dapat dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan protein (Persagi and AsDI, 2020).

Konsumsi sayuran dan buah-buahan dikalangan mahasiswa termasuk ke dalam konsumsi rendah yakni $0,35 \pm 0,60$ hingga $2,78 \pm 3,44$ kali/minggu. Padahal rekomendasi konsumsi sayuran yang perlu dikonsumsi dalam satu hari yaitu 3-4 porsi dan konsumsi buah-

buah dalam sehari yaitu 2-3 porsi (Ani and Masnina, 2022). Berdasarkan dengan hal tersebut dapat diketahui bahwa mahasiswa kesehatan yang menjadi responden penelitian masih belum menerapkan pola makan sayur dan buah dengan baik. Rendahnya konsumsi buah dan sayur dapat meningkatkan kejadian *overweight* (Awaliya, Pradigdo and Nugraheni, 2020). Secara umum, kandungan serat dalam buah dan sayur dapat menurunkan tekanan darah serta dapat mencegah terjadinya peningkatan berat badan (Awaliya, Pradigdo and Nugraheni, 2020).. Selain itu, konsumsi buah dan sayur di masa pandemi saat ini dapat meningkatkan sistem imunitas tubuh sehingga dapat melawan atau membunuh benda-benda asing yang hendak masuk ke dalam tubuh seperti virus dan bakteri (Mawitjere *et al.*, 2021).

Hasil analisa terkait konsumsi minuman dan jajanan, martabak manis cukup sering dikonsumsi yaitu dengan frekuensi konsumsi $1,21 \pm 0,82$ kali per minggu. Angka tersebut menunjukkan bahwa dalam seminggu terdapat satu kali responden mengonsumsi martabak manis. Selain itu penelitian juga menunjukkan bahwa responden mengonsumsi gorengan $4,04 \pm 5,56$ kali per minggu dan makanan kemasan $4,21$

$\pm 5,01$ kali perminggu. Konsumsi makanan tinggi gula, garam, lemak dapat berdampak buruk pada munculnya Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti diabetes, jantung, obesitas, hipertensi, kanker bahkan dapat menyebabkan kematian dini (Sitorus, Mayulu and Wantania, 2020; Studi and Ruhana, 2022). Hal itu didukung dengan adanya bukti epidemiologi yang menyatakan bahwa konsumsi makanan dan minuman manis meningkatkan resiko terjadinya kelebihan berat badan, obesitas dan juga diabetes tipe II (Sitorus, Mayulu and Wantania, 2020). Konsumsi makanan manis yang tinggi selama pandemi dapat dikaitkan dengan *emotional eating* atau respon diri terhadap emosi negatif pada diri dengan cara mengonsumsi makanan untuk mengurangi rasa stres yang dialami (Fitriana *et al.*, 2022).

Masa pandemi COVID-19, meningkatkan daya tahan tubuh sangat penting. Salah satu tindakan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan daya tahan tubuh adalah dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang, mencuci tangan dengan air mengalir dan menggunakan sabun, serta melakukan olahraga (Kemenkes RI, 2020)

Tabel 3. Aktifitas Fisik Berdasarkan Mets

	<i>Metabolic Equivalent (MET)</i>					
	Perempuan (♀)			Laki-Laki (♂)		
	Rata-Rata \pm SD (min-max)	n	%	Rata-Rata \pm SD (min-max)	n	%
Rendah	200 \pm 250 (0-600)	34	47,22	125 \pm 186 (0-600)	8	57,14
Sedang	1391 \pm 735 (\geq 600 - < 3000)	27	37,5	1254 \pm 220 (\geq 600 - < 3000)	4	28,57
Tinggi	5596 \pm 1999 (\geq 3000)	11	15,28	2790 \pm 1230 (\geq 3000)	2	14,29

Sumber: Olah data peneliti, (2022).

Hasil analisis aktivitas fisik selama pandemi diketahui bahwa sebanyak 50% memiliki aktivitas fisik yang rendah. Hal tersebut dikarenakan terjadinya peralihan kegiatan dari luring menjadi daring sehingga sebagian besar mahasiswa melakukan dengan duduk di depan laptop atau handphone selama berjam-jam (Utami *et al.*, 2021; Wiwien *et al.*, 2022). Hal itu sejalan dengan pernyataan pada penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa selama pandemic COVID-19, kegiatan bekerja dan pembelajaran dari rumah membuat frekuensi duduk meningkat dan terjadinya penurunan aktivitas fisik, bahkan frekuensi duduk pada mahasiswa selama kuliah online bisa ≥ 8 jam/hari (Utami *et al.*, 2021).

Berdasarkan dengan jenis kelamin, perempuan lebih banyak melakukan aktivitas dengan intensitas rendah dibandingkan dengan laki-laki. Hal tersebut dapat dilihat dari frekuensi aktivitas fisik dengan intensitas rendah oleh 34 orang responden perempuan rata-rata 200 ± 250 , sedangkan pada 8 orang responden laki-laki frekuensi aktivitas fisik yang dilakukan rata-rata 125 ± 186 yang berarti bahwa dalam seminggu baik responden perempuan maupun responden laki-laki lebih sering melakukan kegiatan sedentari dibandingkan melakukan aktivitas fisik. Secara general rata-rata tingkat aktivitas fisik seluruh responden berada pada tingkat aktivitas sedang yaitu 1.366,47 Met. Hal tersebut dikarenakan terdapat data yang menunjukkan nilai met sangat rendah yaitu 0 dan tertinggi yaitu 9,060. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yaitu pada tulisan Dewi, Suyasa, dan

Mastryagung (2022), yang menunjukkan bahwa selama pandemi menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan yaitu aktivitas rendah dan cenderung melakukan kegiatan sedentari (Wiwien *et al.*, 2022).

KESIMPULAN

Selama masa pandemi COVID-19 mahasiswa kesehatan Universitas Kristen Satya Wacana mengonsumsi paling banyak nasi yakni 17,94 kali per minggu, ayam sebagai sumber protein hewani sebanyak 6,28 kali per minggu, tahu sebagai protein nabati yakni 6,29 kali per minggu. Selain itu konsumsi sayur dengan jenis ketimun yang paling banyak dikonsumsi yakni 3,36 kali per minggu, pisang sebagai buah yang paling sering dikonsumsi yakni 3,95 kali per minggu. Selain itu untuk minuman teh manis yang paling sering dikonsumsi yakni 5,69 kali per minggu dan kerupuk merupakan jajanan yang paling sering dikonsumsi yakni 4,88 kali per minggu. Aktivitas fisik mahasiswa kesehatan Universitas Kristen Satya Wacana sebagian besar atau sebanyak 50% responden memiliki tingkat aktivitas dengan intensitas rendah atau < 600 Met.

Bagi mahasiswa disarankan untuk mengikuti pola makan berdasarkan keberagaman makanan dan melakukan aktivitas fisik agar tubuh tetap sehat sehingga dapat menjalankan aktivitas sehari-hari sebagai mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ani, S. And Masnina, R. 2022. Hubungan Ketersediaan Buah Dan Sayur Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Mahasiswa

- Kesehatan Di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, *Borneo Student Research (Bsr)*, 3(2), Pp. 1711–1718
- Anis Ramonda, D. *et al.* 2019 'Hubungan Antara Body Image Dan Jenis Kelamin Terhadap Pola Makan Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(2), Pp. 109–114
- Arifin, Z. *et el.* 2022. Peningkatan Pemahaman Perilaku Sedentari (Sedentary Behavior) Dan Risiko Terjadinya Sindrom Metabolik Pada Santriwati Di Masa Pandemi Covid 19, *Losari: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1)
- Astuti, T., Surmita And Sirajuddin 2017. *Survey Konsumsi Pangan*. Indo.Kemkes.Bppsdm. diakses pada 5 December 2022
- Awaliya, H.B.P., Pradigdo, S.F. And Nugraheni, S.A.2020. Kurangnya Konsumsi Buah Dan Sayur Sebagai Faktor Risiko Kejadian Overweight Pada Remaja Putri (Studi Pada Mahasiswi Di Salah Satu Universitas Di Kota Semarang), *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 10(02), Pp. 34–38
- Belinda Ardella, K. *et al.* 2020. Risiko Kesehatan Akibat Perubahan Pola Makan Dan Tingkat Aktivitas Fisik Selama Pandemi Covid-19, *Jurnal Medika Hutama*, 2(01 Oktober), Pp. 292–297
- Bolang, C.R. *et al.* 2021. Status Gizi Mahasiswa Sebelum Dan Di Saat Pandemi Covid-19, *Jurnal Biomedik:Jbm*, 13(1), Pp. 76–83
- Fitriana, V.D. *Et Al.* (2022) 'Hubungan Tingkat Stres Dengan Asupan Zat Gizi Makro Dan Pola Konsumsi Makanan Pada Mahasiswi Tingkat Akhir, *Journal Of Nutrition College*, 11(3), Pp. 204–210.
- Handayani, F. (2022) Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Akhir Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya
- Kemendes RI. 2020. *Panduan Gizi Seimbang Covid-19*.
- Makalew, M.S., Amisi, M.D. dan Kapantow, N.H. (2021) Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Semester Vi Fakultas Kesehatan Masyarakat Unsrat Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19, *Kesmas*, 10(1)
- Maligan, J.M., Dian Pratiwi, D. And Dewanti Widyaningsih, T. 2019. Studi Preferensi Konsumen Terhadap Nasi Putih Dan Nasi Jagung Putih Pada Pekerja Wanita Di Kantor Pemerintah Kota Malang, *Indonesian Journal Of Human Nutrition*, 6(1), Pp. 41–52.
- Mawitjere, M.C.L. *et al.* 2021. Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Mahasiswa Semester Iv Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19, *Kesmas*, 10(2).
- Mufidah, R. And Soeyono, R.D. 2021. Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dan Durasi Tidur Terhadap Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi Unesa, *Gizi Unesa*, 1(1), Pp. 60–64.
- Muhyiddin, M. 2020. Covid-19, New Normal, Dan Perencanaan Pembangunan Di Indonesia, *Jurnal Perencanaan Pembangunan: The Indonesian Journal Of Development Planning*, 4(2), Pp. 240–252.

- Napitu, U., Corry, C. And Matondang, K.D. 2021. Sosialisasi Pembatasan Pelaksanaan Kegiatan Masyarakat (Ppkm) Mikro Di Kelurahan Bah Kapul, *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), Pp. 232–241.
- Noviasty, R. et al. 2020. Perubahan Kebiasaan Makan Mahasiswa Peminatan Gizi Selama Masa Pandemi Covid 19, *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman (Jkmm)*, 2(2), Pp. 90–99
- Nugroho, K., Mulyadi, N. And Masi, G.N.M. 2016. Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Perubahan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa Semester 2 Programstudi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran, *Jurnal Keperawatan*, 4(2).
- Pangkalan Data Pendidikan Tinggi 2022. *Profil Perguruan Tinggi*.
- Persagi And Asdi (2020) *Penuntun Diet Dan Terapi Gizi*. Penerbit Buku Kedokteran, Egc.
- Priwantiputri, W. And Aminah, M.2020. Keragaman Pangan Dan Status Gizi Pada Anak Balita Di Kelurahan Pasirkaliki Kota Cimahi:, *Jurnal Sumberdaya Hayati*, 6(2), Pp. 40–46
- Putri, A.F. 2018. Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya’, *Schoulid: Indonesian Journal Of School Counseling*, 3(2), Pp. 35–40.
- Ramania, N.S. And Syafriani, R. 2021. Efek Pandemi Covid-19 Pada Aktivitas Fisik, Pola Makan, Dan Psikologi Pada Mahasiswa Tahap Persiapan Bersama Di Itb’, *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 6(1), Pp. 1–11.
- Reza Azhar, M. et al. 2020. Pola Konsumsi Tahu Dan Tempe Pada Keluarga Prasejahtera (Kasus Di Kelurahan Way Lunik Kecamatan Panjang Bandar Lampung), *Jurnal Ilmu Ilmu Agribisnis: Journal Of Agribusiness Science*, 7(2), Pp. 165–171.
- Sachriani, S. And Yulianti, Y. 2021 Analisis Kualitas Sensori Dan Kandungan Gizi Roti Tawar Tepung Oatmeal Sebagai Pengembangan Produk Pangan Fungsional, *Jst (Jurnal Sains Terapan)*, 7(2), Pp. 26–35.
- Satgas Penanganan Covid-19. 2021. *Data Sebaran Covid-19 [Internet]. Dikutip 08 Oct 2021, [Https://Covid19.Go.Id/](https://Covid19.Go.Id/)*.
- Sitorus, C.E., Mayulu, N. And Wantania, J. 2020. Hubungan Konsumsi Fast Food, Makanan/Minuman Manis Dan Aktifitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Dan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi’, *Indonesian Journal Of Public Health And Community Medicine*, 1(4), Pp. 10–17.
- Steve, D., Amisi, M.D. And Punuh, M.I. 2021. Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Semester Ii Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19’, *Kesmas*, 10(1)
- Studi, P.S. And Ruhana, A. 2022. *Konsumsi Minuman Manis Kemasan Pada Mahasiswa Prodi Gizi Universitas Negeri Surabaya Sariatul Fahria*, *Jurnal Gizi Unesa*.
- Suharmanto, S. 2020. Perilaku Masyarakat Dalam Pencegahan Penularan Covid-19’, *Jurnal*

- Kedokteran Universitas Lampung*, 4(2), Pp. 91–96.
- Suryana, E.A., Martianto, D. And Baliwati, Y.F. 2019. Pola Konsumsi Dan Permintaan Pangan Sumber Protein Hewani Di Provinsi Nusa Tenggara Barat Dan Nusa Tenggara Timur’, *Analisis Kebijakan Pertanian*, 17(1), P. 1.
- Ubaidilah, M., Rekreasi, Dan And Ilmu Olahraga, F. 2019. Hubungan Antara Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Hubungan Antara Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Pada Peserta Didik Kelas Vii Smpn 1 Semen Kabupaten Kediri’, *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 03(02), Pp. 9–12.
- Utami, A.M. *et al.* 2021. Perilaku Makan Dan Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Dokter Di Masa Pandemi Covid-19’, *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 8(3), Pp. 179–192.
- Wang, J. *et al.* 2021. Change In Eating Habits And Physical Activities Before And During The Covid-19 Pandemic In Hong Kong: A Cross-Sectional Study Via Random Telephone Survey’, *Journal Of The International Society Of Sports Nutrition*, 18(1), Pp. 1–9. Available
- WHO. *Global Physical Activity Questionnaire (Gpaq)*. Diakses pada tanggal December 2022
- Wiwien, K. *et al.* 2022. Tingkat Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Di Masa Pandemi Covid-19, *Jurnal Medika Usada* |, 5(2), P. 27.
- Yuridis, A. *et al.* 2020. Analisa Yuridis Penetapan Covid 19 Sebagai Kedaruratan Kesehatan Masyarakat Ditinjau Dari Peraturan Perundang-Undangan Di Indonesia’, *Inicio Legis*, 1(1).