

GAYA HIDUP SEHAT MAHASISWA GIZI UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA PADA SEBELUM DAN SELAMA PANDEMI COVID-19**Anna Ichlasya Wibowo**Program Studi Gizi, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Surabaya
anna.17051334034@mhs.unesa.ac.id**Amalia Ruhana**Program Studi Gizi, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Surabaya
amaliaruhana@unesa.ac.id**Abstrak**

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya perbedaan dalam hal penerapan gaya hidup sehat pada masa sebelum dan selama pandemi COVID-19. Penelitian terkait topik ini di Indonesia masih terbatas, khususnya gaya hidup sehat pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran gaya hidup sehat yaitu: pola makan, kualitas tidur, kebiasaan merokok, dan aktivitas fisik, pada mahasiswa Program Studi Gizi, Universitas Negeri Surabaya (UNESA) pada masa sebelum dan selama pandemi COVID-19. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional study*. Pengambilan data dilakukan pada bulan Februari-Maret 2021 secara *online* dengan 141 mahasiswa. Analisis data menggunakan statistik deskriptif. Perbedaan pola makan terlihat pada sebelum pandemi, sebagian responden membeli makanan di warung makan atau restoran sebanyak 65,2%, dan selama pandemi 91,5% baru memasak makanannya di rumah. Pengurangan konsumsi *fast food* terdapat peningkatan menjadi 1-2 kali/minggu (92,2%) dan makanan dipersiapkan oleh ibu (73,8%). Responden mengalami kesulitan terlelap dalam waktu 30 menit sebanyak ≥ 3 kali dalam 1 minggu meningkat dari sebelum pandemi (14,2%) dan selama pandemi (26,2%). Durasi tidur responden meningkat pada jam tidur >8 jam/hari, mulanya hanya 0,7% sebelum pandemi, menjadi 15,6% selama pandemi. Kebiasaan merokok pada 4 responden masih sama seperti sebelum pandemi, bahkan 1 diantaranya meningkat. Responden cenderung melewatkan olahraga, bahkan sedikit meningkat saat pandemi (36,9% menjadi 38,3%). Gaya hidup sehat mahasiswa lebih baik dalam hal memasak makanan di rumah daripada membeli, mengurangi konsumsi *fast food*, dan lebih buruk pada berkurangnya frekuensi makan, melewatkan waktu makan, durasi tidur, kesulitan tidur, kebiasaan merokok, dan aktivitas fisik dibandingkan sebelum pandemi COVID-19.

Kata Kunci: Pandemi COVID-19, Gaya Hidup Sehat, Mahasiswa Gizi**Abstract**

Previous studies have shown differences in the application of healthy lifestyle before and during the COVID-19 pandemic. In Indonesia, study related to this topic is still limited, especially healthy lifestyles in college students. This study aimed to determine differences in healthy lifestyles in terms of: eating patterns, sleep quality, smoking habits, and physical activity in Nutrition Department students of Surabaya State University (UNESA) before and during the COVID-19 pandemic. This was a descriptive study with a cross sectional approach. Data collected in February-March 2021 by online with 141 samples. Data analysed with descriptive statistics. Differences in eating patterns were seen before the pandemic, 65.2% of respondents bought food at food stalls/restaurants, and during the pandemic 91.5% cooked their food at home. The reduction in fast food consumption also increased to 1-2 times/week (92.2%) and food prepared by their mother (73.8%). Respondents had sleep difficulty within 30 minutes 3x in 1 week, increased from before (14.2%) and during the pandemic (26.2%). Sleep duration increased as >8 hours/day, from 0.7% to 15.6% during the pandemic. Smoking habits in 4 respondents were still the same as before the pandemic, even 1 of them increased. Respondents still skipped exercise, even slightly increased during the pandemic (36.9% to 38.3%). Respondent's healthy lifestyle was better in made food at home than buying, reduced consumption of fast food, and worse in eating frequency, skipped meals, sleep duration, sleep difficulty, smoking habits, and physical activity than before the COVID-19 pandemic.

Keywords: COVID-19 Pandemic, Healthy Lifestyle, Nutrition Department Students**PENDAHULUAN**

Kasus *Corona Virus Disease-19* (COVID-19) pertama kali ditemukan di kota Wuhan, China, pada Desember 2019. COVID-19 disebabkan oleh SARS-CoV-2 yang merupakan keluarga dari virus corona yang menyerang sistem pernafasan manusia dengan gejala

ringan hingga berat, seperti pada *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS) dan *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) (WHO, 2020a). Dalam kurun waktu dua minggu, pada bulan Maret tahun 2020, kasus COVID-19 dinilai mengkhawatirkan sebab terus meningkat di luar China. Penyebaran COVID-19 yang cukup cepat di seluruh dunia membuat *World Health Organization* (WHO) menilai

bahwa COVID-19 dapat dikategorikan sebagai pandemi (WHO, 2020b). Di Indonesia, kasus pertama ditemukan pada bulan Maret tahun 2020 setelah dua warga Depok, Jawa Barat, dikonfirmasi terinfeksi COVID-19 (BBC News Indonesia, 2020).

Pandemi COVID-19 telah mengubah banyak hal, bahkan semua aspek kehidupan telah terkena dampak pandemi (CCSA, 2020). Mulai dari cara kita menjalani kehidupan sehari-hari, bekerja, berinteraksi dengan sesama, hingga cara kita berpergian, tak terkecuali gaya hidup. Gaya hidup adalah pencerminan diri seseorang tentang bagaimana cara orang tersebut menjalani hidup, menggunakan uang yang dimilikinya, dan memanfaatkan waktu yang ada (Sumarwan, 2017). Salah satu cerminan seseorang dalam menjalani hidup adalah dengan menerapkan gaya hidup sehat. Sedangkan gaya hidup sehat adalah pola kegiatan dalam kehidupan sehari-hari yang akan membuat tubuh menjadi sehat, bugar, energik dan mengurangi resiko terkena penyakit kronis (Ridzuan *et al.*, 2018). Ridzuan *et al.* juga menyatakan bahwa ada beberapa langkah untuk menjalani hidup sehat; seperti mengkonsumsi makanan yang seimbang dan bergizi, berolahraga setiap hari, tidur yang cukup, dan mengelola stres dengan cara yang positif seperti mendengarkan musik, olahraga, dan makan makanan bergizi daripada merokok atau minum alkohol karena dapat mempengaruhi sistem organ utama dalam tubuh.

Pandemi COVID-19 mengubah gaya hidup yang mengarah pada gaya hidup yang lebih sehat (Di Renzo *et al.*, 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan adanya peningkatan pola makan sehat selama berdiam diri di rumah jika dibandingkan dengan kebiasaan sebelumnya, diantaranya terdapat penurunan konsumsi makanan gorengan, jajanan, *fast food*, daging merah, roti-rotian, dan minuman-minuman manis, sedangkan makanan yang berkaitan dengan diet Mediterania seperti minyak zaitun, sayur-sayuran, buah-buahan, dan kacang-kacangan diketahui terdapat peningkatan konsumsi selama berdiam diri di rumah (Pérez *et al.*, 2020).

Di Indonesia, penelitian yang dilakukan pada penduduk daerah Nusa Tenggara Timur (NTT) menyebutkan bahwa terdapat perbedaan dalam menjalani gaya hidup sehat saat pandemi COVID-19, seperti melakukan aktivitas fisik, lebih memilih untuk mengolah bahan makanan segar dibandingkan mengonsumsi makanan siap saji, dan tidak memiliki kebiasaan merokok (Utama, 2020). Penelitian terkait perbedaan gaya hidup sehat saat sebelum dan selama masa pandemi COVID-19 di Indonesia masih terbatas, terutama gaya hidup sehat pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan gaya hidup sehat dalam hal pola makan, kualitas tidur, aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok pada mahasiswa Program Studi Gizi, Universitas

Negeri Surabaya (UNESA) pada masa sebelum dan selama pandemi COVID-19.

METODE

Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional study*.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Waktu pengambilan data dilakukan pada bulan Februari-Maret 2021 secara *online* melalui *WhatsApp* dan *Google Form* (G-form) karena kondisi pandemi COVID-19 yang tidak memungkinkan untuk melakukan pengambilan data secara langsung.

Sampel Penelitian

Populasi penelitian adalah mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Negeri Surabaya (UNESA) angkatan tahun 2017, 2018, dan 2019. Sampel penelitian ini menggunakan seluruh populasi dengan menyesuaikan kriteria inklusi dan eksklusi, sehingga didapatkan responden berjumlah 141 mahasiswa.

Teknik Pengumpulan data

Pengambilan data dilakukan secara *online* melalui *WhatsApp* dan pengisian kuesioner menggunakan *Google Form* (G-form). Variabel penelitian adalah gaya hidup sehat mahasiswa saat sebelum dan selama pandemi COVID-19 meliputi pola makan, kualitas tidur, kebiasaan merokok, dan aktivitas fisik.

Kuesioner pola makan responden diadaptasi dari kuesioner pola makan (Husain and Ashkanani, 2020), dengan 26 pertanyaan mengenai kebiasaan makan responden saat sebelum dan selama masa pandemi COVID-19 berlangsung. Data kualitas tidur menggunakan kuesioner kualitas tidur dengan skala *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) (Alnofaiey *et al.*, 2020). Sedangkan kuesioner kebiasaan merokok dan aktivitas fisik terdapat 6 pertanyaan yang diadaptasi dari kuesioner *Eating Habits Lifestyle Changes COVID-19* (EHLCC COVID-19) (Di Renzo *et al.*, 2020). Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan kelaikan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Airlangga dengan nomor 038/HRECC.FODM/I/2021.

Teknik Analisis Data

Setelah pengambilan data, dilakukan proses *entry*, *editing*, dan pengodean (*coding*) data menggunakan *Microsoft Office Excel*. Data selanjutnya diolah menggunakan program olah data statistik, yaitu SPSS. Analisis data dilakukan dengan analisis deskriptif statistik untuk mengidentifikasi karakteristik dan gaya hidup sehat responden. Data disajikan dengan menggunakan tabel.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Pada penelitian ini, diketahui persentase responden laki-laki sebanyak 5,7% dan perempuan 94,3%, dengan mayoritas berusia 21 tahun sebesar 35,5%. Responden beragama Islam 99,3% dan Buddha 0,7%. Sebagian besar responden berasal dari angkatan tahun 2019, yaitu 43,3%.

Seluruh responden bukan merupakan vegetarian dan tidak sedang menjalani diet, tetapi terdapat 3,5% responden perokok. Selain itu, seluruh responden memiliki sumber pendapatan/uang saku yang berasal dari orang tua/keluarga/wali, dengan jumlah pendapatan sebelum pandemi sebanyak Rp 500.000- Rp 1.000.000 (46,1%) dan sebagian besar mengalami penurunan saat pandemi menjadi < Rp 500.000 (69,5%). Dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

| Karakteristik Responden | Frekuensi (n) | Persen (%) |
|---|---------------|------------|
| Total Responden | 141 | 100 |
| Jenis kelamin | | |
| Laki-laki | 8 | 5,7 |
| Perempuan | 133 | 94,3 |
| Usia | | |
| 18 tahun | 2 | 1,4 |
| 19 tahun | 22 | 15,6 |
| 20 tahun | 49 | 34,8 |
| 21 tahun | 50 | 35,5 |
| 22 tahun | 17 | 12,1 |
| 24 tahun | 1 | 0,7 |
| Status | | |
| Lajang/belum menikah | 141 | 100 |
| Sudah menikah | 0 | 0 |
| Agama | | |
| Islam | 140 | 99,3 |
| Buddha | 1 | 0,7 |
| Hindu | 0 | 0 |
| Katholik | 0 | 0 |
| Kristen | 0 | 0 |
| Kong Hu Chu | 0 | 0 |
| Angkatan Tahun | | |
| 2017 | 30 | 21,3 |
| 2018 | 50 | 35,5 |
| 2019 | 61 | 43,3 |
| Sumber Pendapatan/Uang Saku | | |
| Pemberian orang tua/keluarga/wali | 141 | 100 |
| Pekerjaan Tetap/Paruh Waktu | 0 | 0 |
| Lainnya | 0 | 0 |
| Jumlah Pendapatan/Uang Saku (per bulan) Sebelum Pandemi | | |
| < Rp 500.000 | 21 | 14,9 |
| ≥ Rp 500.000-Rp 1.000.000 | 65 | 46,1 |
| Rp 1.100.000-Rp 1.600.000 | 39 | 27,7 |
| > Rp 1.600.000 | 16 | 11,3 |
| Jumlah Pendapatan/Uang Saku (per bulan) pada Masa Pandemi | | |
| <Rp 500.000 | 98 | 69,5 |
| ≥Rp 500.000-Rp 1.000.000 | 35 | 24,8 |
| Rp 1.100.000-Rp 1.600.000 | 5 | 3,5 |
| >Rp 1.600.000 | 3 | 2,1 |
| Status Perokok | | |
| Ya | 5 | 3,5 |
| Tidak | 136 | 96,5 |
| Vegetarian | | |
| Ya | 0 | 0 |
| Tidak | 141 | 100 |
| Sedang Menjalani Diet | | |
| Ya | 0 | 0 |
| Tidak | 141 | 100 |

Pola Makan

Pada Tabel 2, dapat dilihat pola makan responden sebelum pandemi sebagian besar sebanyak 3 kali dalam 1 hari (63,8%) dan selama pandemi mengalami penurunan, yakni menjadi 54,6%. Penurunan pola makan responden selama pandemi COVID-19 yang semula 3 kali/hari menjadi 2 kali/hari, melewati makanan selingan siang dan makan malam. Lainnya menunjukkan tidak ada

perubahan, bahkan diantaranya mengalami peningkatan. Hal ini bertentangan dengan penelitian (Herle *et al.*, 2021) yang mayoritas menunjukkan sebagian besar partisipan (64%) tidak mengalami perubahan frekuensi makan; namun kelompok wanita berstatus lajang dan kelompok usia 18-29 tahun makan lebih sedikit (9% dan 8%); serta kelompok usia 30-45 tahun dan kelompok partisipan dengan diagnosis gangguan mental makan lebih banyak (16% dan 4%).

Makan yang kurang dari 3 kali sehari dan 2 kali selingan dikhawatirkan tidak memenuhi kebutuhan gizi dalam sehari, sedangkan menerapkan kebiasaan makan yang baik dan pemenuhan gizi seimbang dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh terhadap virus, termasuk COVID-19 (Aman and Masood, 2020).

Responden mengutamakan waktu makan pagi saat sebelum pandemi (46,1%) dan selama pandemi hampir terdapat kesamaan pada waktu makan pagi (41,1%) dan makan siang (40,4%). Responden yang melewati/tidak melewati waktu sarapan saat sebelum dan selama pandemi hampir terdapat kesamaan dan tidak ada perbedaan, sedangkan responden yang melewati makanan selingan siang terdapat penurunan yang semula sebelum pandemi sebesar 46,1% menjadi 37,6% saat pandemi. Penurunan juga terdapat pada responden yang melewati makan siang (17% menjadi 14,9%) dan selingan sore (35,3% menjadi 32,6%) sebelum pandemi dan selama pandemi. Sedangkan pada makan malam, terdapat peningkatan responden yang melewati makan malam, yaitu sebesar 7,8% sebelum pandemi dan 15,6% selama pandemi. Responden yang menyatakan tidak melewati seluruh waktu makan sebelum pandemi adalah sebesar 43,3% dan mengalami peningkatan saat pandemi menjadi 50,4%.

Sebelum pandemi ataupun selama masa pandemi, sebagian responden menjawab “jarang” dan “kadang-kadang” dalam hal *ngemil* atau makan makanan berat di atas pukul 22.00. Untuk mengonsumsi makanan sehari-hari, terdapat perbedaan, yang mana sebelum pandemi sebagian responden membeli makanan di warung makan atau restoran (65,2%), dan selama pandemi sebagian besar responden (91,5%) baru memasak makanannya. Perbedaan juga terlihat pada konsumsi *fast food*. Sebelum pandemi, responden mengonsumsi *fast food* sebanyak 1-2 kali/minggu (56,7%), 3-4 kali/minggu (38,3%), dan ≥ 5 kali/minggu (5%). Sedangkan selama masa pandemi, responden yang mengonsumsi *fast food* sebanyak 1-2 kali/minggu mengalami peningkatan menjadi 92,2%. Pola makan responden memiliki perbedaan pada masa sebelum dan selama pandemi COVID-19 dalam beberapa poin, seperti saat pandemi COVID-19, responden memilih untuk mengonsumsi makanan yang baru dimasak daripada membeli di warung makan atau restoran dan sebagian besar makanan dipersiapkan oleh ibu.

Selain itu, konsumsi *fast food* hanya 1-2 kali/minggu selama pandemi COVID-19. Hal ini serupa dengan penelitian pada mahasiswa fakultas Ilmu Kesehatan, Gümüşhane, Turki, yang dilakukan oleh (Yilmaz, Aslan and Unai, 2020), menyebutkan bahwa responden lebih

memilih untuk memasak roti di rumah (69,9%) untuk mencegah penyebaran virus COVID-19. Sebelum pandemi, makanan dipersiapkan oleh responden sendiri (36,9%) dan oleh ibu (48,2%), sedangkan selama pandemi, sebagian besar responden makanannya dipersiapkan oleh ibu (73,8%). Responden yang makan saat merasa senang, *stress*, marah, dan bosan tidak terdapat perbedaan yang berarti antara sebelum dan selama masa pandemi. Husain & Ashkanani (2020), juga mengatakan bahwa responden lebih memilih untuk memasak makanannya di rumah dan dipersiapkan oleh istri atau ibu. Ini menunjukkan bahwa responden berasumsi makanan yang dimasak di rumah lebih sehat dan lebih menghemat pengeluaran.

Kualitas Tidur

Pada penelitian ini, sebagian responden mengalami kesulitan terlelap dalam 30 menit. Hal ini dialami sebanyak ≥ 3 kali dalam 1 minggu terakhir dan terdapat peningkatan pada sebelum pandemi sebesar 14,2% dan selama pandemi menjadi 26,2%. Gangguan tidur disebabkan oleh faktor psikologis, lingkungan, dan genetik. Gangguan tidur memiliki dampak berbahaya jika berkelanjutan, seperti depresi dan gangguan kecemasan yang dapat terjadi pada segala usia (Radityo, 2020). Dalam hal mengonsumsi obat tertentu untuk membantu tidur dan kesulitan untuk menahan kantuk saat beraktivitas, masing-masing terdapat 80,9% dan 50,4% responden menjawab tidak mengalami dalam 2 bulan terakhir.

Durasi tidur responden mengalami peningkatan pada jam tidur >8 jam/hari, yakni mulanya hanya 0,7% sebelum pandemi, menjadi 15,6% selama pandemi. Hal ini sesuai dengan penelitian di kota Milan, Italia, pada mahasiswa dan karyawan di Vita-Salute San Raffaele University yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan waktu tidur, latensi tidur, dan waktu bangun antara sebelum dan selama pandemi COVID-19, terutama pada mahasiswa (Marelli *et al.*, 2021). Selain itu, penelitiannya menyebutkan bahwa dampak dalam keterlambatan dan kesulitan tidur pada mahasiswa lebih terlihat dibandingkan dengan karyawan pada masa pandemi COVID-19. Selain itu, sebagian besar responden pada penelitian ini (56,7%) menyatakan bahwa mereka memiliki kualitas tidur yang cukup baik selama masa pandemi COVID-19. Dapat dilihat pada Tabel 3.

Gaya Hidup Sehat Mahasiswa Gizi Universitas Negeri Surabaya pada Sebelum

Tabel 2. Pola Makan Mahasiswa Gizi UNESA Sebelum dan Selama Pandemi COVID-19

| Pola Makan | Sebelum Pandemi | | Selama Pandemi | |
|--|-----------------|------|----------------|------|
| | (n) | (%) | (n) | (%) |
| Berapa kali Anda makan dalam sehari? | | | | |
| 1 kali | 0 | 0 | 3 | 2,1 |
| 2 kali | 46 | 32,6 | 51 | 36,2 |
| 3 kali | 90 | 63,8 | 77 | 54,6 |
| 4 kali | 5 | 3,5 | 8 | 5,7 |
| 5 kali | 0 | 0 | 1 | 0,7 |
| ≥ 6 kali | 0 | 0 | 1 | 0,7 |
| Waktu makan yang diutamakan | | | | |
| Makan malam | 17 | 12,1 | 22 | 15,6 |
| Makan pagi | 65 | 46,1 | 58 | 41,1 |
| Makan siang | 58 | 41,1 | 57 | 40,4 |
| Lainnya | 1 | 0,7 | 4 | 2,8 |
| Melewatkan sarapan | | | | |
| Ya | 58 | 41,1 | 53 | 37,6 |
| Tidak | 83 | 58,9 | 88 | 62,4 |
| Melewatkan makanan selingan (antara waktu sarapan dan makan siang) | | | | |
| Ya | 65 | 46,1 | 53 | 37,6 |
| Tidak | 76 | 53,9 | 88 | 62,4 |
| Melewatkan makan siang | | | | |
| Ya | 24 | 17 | 21 | 14,9 |
| Tidak | 117 | 83 | 120 | 85,1 |
| Melewatkan makanan selingan (antara waktu makan siang dan makan malam) | | | | |
| Ya | 50 | 35,5 | 46 | 32,6 |
| Tidak | 91 | 64,5 | 95 | 67,4 |
| Melewatkan makan malam | | | | |
| Ya | 11 | 7,8 | 22 | 15,6 |
| Tidak | 130 | 92,2 | 119 | 84,4 |
| Tidak melewati seluruh waktu makan | | | | |
| Ya | 61 | 43,4 | 71 | 50,4 |
| Tidak | 80 | 56,7 | 70 | 49,6 |
| Seberapa sering Anda <i>ngemil</i> atau makan makanan berat? (di atas pukul 22.00) | | | | |
| Tidak pernah | 29 | 20,6 | 31 | 22 |
| Jarang | 69 | 48,9 | 49 | 34,8 |
| Terkadang | 36 | 25,5 | 39 | 27,7 |
| Biasanya | 7 | 5 | 22 | 15,6 |
| Bagaimana makanan Anda disiapkan? | | | | |
| Baru dimasak | 46 | 32,6 | 129 | 91,5 |
| Beli di warung makan/restoran | 92 | 65,2 | 9 | 6,4 |
| Dihangatkan dengan <i>microwave</i> (makanan awetan) | 3 | 2,1 | 3 | 2,1 |
| Lainnya | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Konsumsi <i>fast food</i> dalam 1 minggu | | | | |
| 1-2 kali | 80 | 56,7 | 130 | 92,2 |
| 3-4 kali | 54 | 38,3 | 11 | 7,8 |
| ≥5 kali | 7 | 5 | 0 | 0 |
| Orang yang menyiapkan makanan di keluarga Anda | | | | |
| Saya sendiri | | | | |
| Ayah | 52 | 36,9 | 15 | 10,6 |
| Ibu | 1 | 0,7 | 0 | 0 |
| Kakek/nenek | 68 | 48,2 | 104 | 73,8 |
| Asisten rumah tangga | 4 | 2,8 | 5 | 3,5 |
| Lainnya | 6 | 4,3 | 6 | 4,3 |
| | 10 | 7,1 | 11 | 7,8 |
| Apakah Anda makan saat merasa tidak senang, <i>stress</i> , marah, bosan? | | | | |
| Tidak pernah | 28 | 19,9 | 23 | 16,3 |
| Jarang | 42 | 29,8 | 34 | 24,1 |
| Terkadang | 45 | 30,5 | 49 | 34,8 |
| Biasanya | 28 | 19,9 | 35 | 24,8 |

Tabel 3. Kualitas Tidur Mahasiswa Gizi UNESA Sebelum dan Selama Pandemi COVID-19

| Kualitas Tidur | Frekuensi (n) | Persen (%) |
|---|---------------|------------|
| Kesulitan tidur dalam waktu 30 menit sebelum pandemi COVID-19 | | |
| <1 kali/minggu | 21 | 14,9 |
| Tidak sama sekali | 56 | 39,7 |
| 1 atau 2 kali/minggu | 44 | 31,2 |
| ≥3 kali/minggu | 20 | 14,2 |
| Kesulitan tidur dalam waktu 30 menit selama pandemi COVID-19 | | |
| <1 kali/minggu | 21 | 14,9 |
| Tidak sama sekali | 46 | 32,6 |
| 1 atau 2 kali/minggu | 37 | 26,2 |
| ≥3 kali/minggu | 37 | 26,2 |
| Mengonsumsi obat agar bisa tidur | | |
| <1 kali/minggu | 27 | 19,1 |
| Tidak dalam 2 bulan terakhir | 114 | 80,9 |
| 1 atau 2 kali/minggu | 0 | 0 |
| ≥3 kali/minggu | 0 | 0 |
| Kesulitan untuk tidak mengantuk saat sedang menyisir, makan, atau melakukan aktivitas | | |
| <1 kali/minggu | 27 | 19,1 |
| Tidak dalam 2 bulan terakhir | 71 | 50,4 |
| 1 atau 2 kali/minggu | 27 | 19,1 |
| ≥3 kali/minggu | 16 | 11,3 |
| Durasi tidur sebelum pandemi COVID-19 | | |
| <6 jam/hari | 61 | 43,3 |
| 6-8 jam/hari | 79 | 56 |
| >8 jam/hari | 1 | 0,7 |
| Durasi tidur selama pandemi COVID-19 | | |
| <6 jam/hari | 46 | 32,6 |
| 6-8 jam/hari | 73 | 51,8 |
| >8 jam/hari | 22 | 15,6 |
| Kualitas tidur yang dirasakan selama masa pandemi COVID-19 | | |
| Sangat baik | 18 | 12,8 |
| Cukup baik | 80 | 56,7 |
| Cukup buruk | 37 | 26,2 |
| Sangat buruk | 6 | 4,3 |

Kebiasaan Merokok

Responden yang memiliki kebiasaan merokok sebelum pandemi sebanyak 4 orang (2,8%) dan dalam satu hari bisa mengonsumsi <5 batang rokok, namun saat pandemi hampir tidak ada perubahan. 3 orang responden tetap mengonsumsi <5 batang rokok dalam 1 hari, dan 1

responden lainnya justru bisa mengonsumsi 5-10 batang rokok dalam 1 hari (Tabel 4). Hal ini sejalan dengan penelitian di Italia yang dilakukan oleh (Carreras *et al.*, 2021), yang mengatakan bahwa peningkatan terhadap konsumsi rokok terjadi sebesar 9,1%. Peningkatan tersebut dikaitkan dengan usia yang lebih muda. Secara khusus, peningkatan konsumsi rokok selama pandemi COVID-19 lebih sering ditemukan pada individu yang memiliki kualitas hidup yang kurang baik (OR: 2,05; 95% CI: 1,49 hingga 2,80), berkurangnya kuantitas tidur (OR: 2,29; 95% CI: 1,71 hingga 3,07), meningkatnya gangguan kecemasan (OR: 1,83; 95% CI: 1,38 hingga 2,43), dan gejala depresi (OR: 2,04; 95% CI: 1,54 hingga 2,71). Padahal, rokok memiliki banyak efek buruk bagi yang mengonsumsinya, diantaranya impotensi pada pria, terganggunya siklus haid pada perempuan, meningkatkan resiko kanker, penyakit jantung, dan penyakit akut maupun kronis lainnya (Hull, 2014).

Tabel 4. Kebiasaan Merokok pada Mahasiswa Gizi UNESA Sebelum dan Selama Pandemi COVID-19

| Kebiasaan Merokok | Sebelum Pandemi | | Selama Pandemi | |
|---|-----------------|------|----------------|------|
| | (n) | (%) | (n) | (%) |
| Apakah Anda merokok? (rokok, rokok elektronik, cerutu, dll) | | | | |
| Tidak | 137 | 97,2 | 137 | 97,2 |
| Ya, <5 batang rokok | 4 | 2,8 | 3 | 2,1 |
| Ya, 5-10 batang rokok | 0 | 0 | 1 | 0,7 |
| Ya, >10 batang rokok | 0 | 0 | 0 | 0 |

Aktivitas Fisik

Pada Tabel 5, dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan jumlah responden yang tidak berolahraga sama sekali dalam 1 minggu, baik sebelum (36,9%) maupun selama pandemi (38,3%). Hal ini bertentangan dengan penelitian pada dosen PGSD Universitas PGRI Semarang, yang menyatakan bahwa responden sudah rutin berolahraga sebelum masa pandemi COVID-19 sebesar 64% dan tetap melakukan olahraga saat pandemi (Ardiyanto dkk, 2020). Ardiyanto menyebutkan jika olahraga secara rutin dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi pandemi COVID-19 dan menambah kebugaran tubuh dibandingkan tidak berolahraga. Selain itu, terdapat kesamaan hasil penelitian, yakni pada penelitian ini, jenis olahraga yang paling diminati sebelum pandemi adalah berlari (*jogging*) yaitu sebanyak 39,7%, dan saat pandemi adalah olahraga lainnya (jalan pagi, *jogging*, dan sebagainya) sebanyak 29,1%.

Gaya Hidup Sehat Mahasiswa Gizi Universitas Negeri Surabaya pada Sebelum

Tabel 5. Aktivitas Fisik Mahasiswa Gizi UNESA Sebelum dan Selama Pandemi COVID-19

| Aktivitas Fisik | Frekuensi (n) | Persen (%) |
|--|---------------|------------|
| Olahraga yang dilakukan sebelum pandemi COVID-19 | | |
| Tidak | 47 | 33,3 |
| Ke tempat <i>gym</i> | 3 | 2,1 |
| Berlari (<i>jogging</i>) | 56 | 39,7 |
| Berenang | 10 | 7,1 |
| Sepak bola | 2 | 1,4 |
| Menari | 1 | 0,7 |
| Senam <i>fitness</i> | 8 | 5,7 |
| Lainnya | 14 | 9,9 |
| Frekuensi berolahraga sebelum pandemi COVID-19 | | |
| Saya tidak berolahraga | 52 | 36,9 |
| 1-2 kali setiap minggu | 79 | 56 |
| 3-4 kali setiap minggu | 7 | 5 |
| >5 kali setiap minggu | 3 | 2,1 |
| Olahraga yang dilakukan pada masa pandemi COVID-19 | | |
| Tidak | 62 | 44 |
| <i>Workout</i> penurunan berat badan | 33 | 23,4 |
| Yoga | 3 | 2,1 |
| <i>Gymnastic</i> | 2 | 1,4 |
| Lainnya | 41 | 29,1 |
| Frekuensi berolahraga sebelum pandemi COVID-19 | | |
| Saya tidak berolahraga | 54 | 38,3 |
| 1-2 kali setiap minggu | 57 | 30,4 |
| 3-4 kali setiap minggu | 24 | 17 |
| >5 kali setiap minggu | 6 | 4,3 |

PENUTUP

Simpulan

Gaya hidup sehat pada mahasiswa gizi UNESA lebih baik dalam hal memasak makanan di rumah daripada membeli, mengurangi konsumsi *fast food*, dan lebih buruk pada berkurangnya frekuensi makan, melewatkan waktu makan, durasi tidur, kesulitan tidur, kebiasaan merokok, dan aktivitas fisik dibandingkan sebelum pandemi COVID-19.

Saran

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan topik serupa untuk mengetahui gaya hidup sehat setelah pandemi COVID-19 berakhir, baik gaya hidup sehat pada mahasiswa maupun non mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Alnofaiey, Yasser H., Alshehri, Haneen A., Alosaimi, Maram M., Alswat, Shrooq H., Alswat, Raghad H., Alhulayfi, Rahaf M., Alghamdi, Meteb A., Alsubaie, Reem M. 2020. "Sleep Disturbances Among Physicians During COVID19 Pandemic". *BMC Research Notes*. BioMed Central, 13(493), pp. 1–7. doi: 10.1186/s13104-020-05341-6.

Aman, F. and Masood, S. 2020. "How Nutrition can Help to Fight Against COVID-19 Pandemic". *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 36(COVID19-S4), pp. 121–123. doi: 10.12669/pjms.36.COVID19-S4.2776.

Ardiyanto, A., Purnamasari, V., Sukamto, S., Setianingsih, E. 2020. "Analisis Perilaku Hidup

Bersih dan Status Kebugaran Jasmani di Era Pandemi Covid-19 Dosen PGSD". *Jendela Olahraga*, 5(2), pp. 131–140. doi: 10.26877/jo.v5i2.6216.

BBC News Indonesia. 2020. "Virus corona : WHO tak terkejut dan perkiraan akan muncul kasus-kasus lagi di Indonesia dalam beberapa hari mendatang". 2 March, pp. 1–8. Available at: <https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-51702779>. accessed: August 27th, 2020.

Carreras, G., Lugo, A., Gorini, G. 2021. "Impact of COVID-19 Lockdown on Smoking Consumption in a Large Representative Sample of Italian Adults". *Tobacco control*, p. tobaccocontrol-2020-056440. doi: 10.1136/tobaccocontrol-2020-056440.

CCSA. 2020. *How COVID-19 is Changing the World : a Statistical Perspective*. Available at: <https://data.unicef.org/resources/how-covid-19-is-changing-the-world-a-statistical-perspective>. accessed: August 26th, 2020.

Di Renzo, L., Gualtieri, P., Lorenzo, A. D. 2020. "Eating Habits and Lifestyle Changes during COVID - 19 Lockdown: an Italian Survey". *Journal of Translational Medicine*. BioMed Central, 18(229), pp. 1–15. doi: 10.1186/s12967-020-02399-5.

Herle, M., Smith, AD., Bu, F., Steptoe, A., Fancourt, D. 2021. "Trajectories of Eating Behavior during COVID-19 Lockdown: Longitudinal Analyses of 22,374 Adults". *Clinical nutrition ESPEN*. Elsevier Ltd, 42, pp. 158–165. doi: 10.1016/j.clnesp.2021.01.046.

Hull, P. 2014. "Health Effects of Smoking What Are the Risks of Smoking?". Australian Government Department of Health. <https://www.sydney.edu.au/content/dam/corporate/documents/matilda-centre/resources/fact-sheets/tobacco-health-effects-of-smoking.pdf>. accessed: May 12th,

2021.

- Husain, W. and Ashkanani, F. 2020. "Does COVID-19 Change Dietary Habits and Lifestyle Behaviours in Kuwait: a community-based cross-sectional study". *Environmental health and preventive medicine*. Environmental Health and Preventive Medicine, 25(1), p. 61. doi: 10.1186/s12199-020-00901-5.
- Marelli, S., Castelnuovo, A., Ferini-Strambi, L. 2021. "Impact of COVID-19 Lockdown on Sleep Quality in University Students and Administration Staff". *Journal of neurology*. Springer Berlin Heidelberg, 268(1), pp. 8–15. doi: 10.1007/s00415-020-10056-6.
- Pérez, C. R., Montes, EM., Lopez, M. D. R. 2020. "Changes in Dietary Behaviours during the COVID-19 Outbreak Confinement in the Spanish". *Nutrients*, 12(6), pp. 1–19. doi: 10.3390/nu12061730.
- Radityo, W. E. 2020. "Depresi dan Gangguan Tidur". *Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*, pp. 1–16. Available at: <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=14449&val=970>.
- Ridzuan, A. R. bin. Karim, R. A., Yusof, K. N. M. 2018. "Public Awareness towards Healthy Lifestyle". *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 8(10), pp. 927–936. doi: 10.6007/IJARBS/v8-i10/4790.
- Sumarwan, U. 2017. *Perilaku Konsumen*. 2nd edn. Edited by R. Sikumbang. Bogor: Penerbit Ghalia Indonesia.
- Utama, L. J. 2020. "Gaya Hidup Masyarakat Nusa Tenggara Timur dalam Menghadapi Pandemi Corona Virus Disease 19 (COVID-19)". *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), pp. 34–40. Available at: <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/ANN/article/view/2994>. diakses: 12 Desember 2020.
- WHO. 2020a. *Origin of SARS-CoV-2*. Available at: <https://www.who.int/publications/i/item/origin-of-sars-cov-2> accessed: August 26th, 2020.
- WHO. 2020b. "WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19". *WHO Director General's speeches*, p. 4. Available at: <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020> accessed: December 29th, 2020.
- Yilmaz, H. Ö., Aslan, R. and Unai, C. 2020. "The Effect of the COVID-19 Outbreak on Eating Habits and Food Purchasing Behaviors of University Students". *Kesmas: National Public Health Journal*, 15(3), pp. 154–159. doi: 10.21109/kesmas.v15i3.3897.