

RESEARCH STUDY

OPEN ACCESS

Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Perubahan Perilaku Makan Mahasiswa di Indonesia

Impact of the Covid-19 Pandemic on Changes in Eating Behavior of Students in Indonesia

Sarah Mardiyah^{*1}, Parlin Dwiyanan¹, Dipo Wicaksono¹, Laras Sitoayu², Fransiska¹

¹Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas MH Thamrin, Jakarta Timur, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Profesi Dietisien, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul, Jakarta Barat, Indonesia

ARTICLE INFO

Received: 30-11-2021

Accepted: 31-03-2022

Published online: 09-09-2022

*Correspondent:

Sarah Mardiyah

sarahmardiyah@gmail.com



DOI:
10.20473/amnt.v6i3.2022.298-305

Available online at:

<https://ejournal.unair.ac.id/AMNT>

Keywords:

Covid-19, perubahan perilaku makan, mahasiswa, Indonesia

ABSTRAK

Latar Belakang: Covid-19, pada awalnya terdeteksi pada Desember tahun 2019 di Negara China, tepatnya di Kota Wuhan, Provinsi Hubei. Penyebaran penyakit ini terjadi secara cepat dan luas hingga ke seluruh dunia. Hingga saat ini, Covid-19 telah menjadi perhatian utama di setiap negara, termasuk Indonesia. Peraturan pemerintah untuk membatasi aktivitas atau kegiatan di luar dan himbauan untuk tetap di rumah, menyebabkan berbagai perubahan perilaku hidup masyarakat, termasuk perubahan perilaku makan. Dampak pandemi Covid-19 sangat dirasakan oleh seluruh golongan masyarakat termasuk mahasiswa, baik secara sosiologis, psikologis maupun fisiologis.

Tujuan: Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui dampak pandemi Covid-19 terhadap perubahan perilaku makan mahasiswa di Indonesia.

Metode: Penelitian ini merupakan studi kuantitatif deskriptif. Data dikumpulkan secara *online* dengan menggunakan kuesioner. Jumlah sampel diperoleh sebanyak 1.185 mahasiswa yang diambil dengan metode *Snowball Sampling*.

Hasil: Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa perubahan perilaku makan selama masa pandemi Covid-19 yang terjadi pada mahasiswa di Indonesia, diantaranya yaitu peningkatan frekuensi masak di rumah (52,3%), peningkatan konsumsi cemilan (47,1%), peningkatan konsumsi sayur (52,9%), penurunan konsumsi *fast food* (41,4%), dan penurunan kebiasaan membeli makanan/minuman/jajan di luar rumah secara langsung (41,6%). Selain itu, 34,8% mahasiswa mengaku tidak pernah mengonsumsi suplemen selama masa pandemi.

Kesimpulan: Disarankan kepada mahasiswa Indonesia, untuk tetap menjaga pola makan selama masa pandemi Covid-19 dengan menerapkan prinsip gizi seimbang.

ABSTRACT

Background: Covid-19, was initially detected in December 2019 in China, precisely in Wuhan City, Hubei Province. The spread of this disease occurs quickly and widely throughout the world. To date, Covid-19 has been a major concern in every country, including Indonesia. Government regulations to limit outdoor activities and calls to stay at home, lead to a variety of changes in people's living behavior, including changes in eating behavior. The impact of the COVID-19 pandemic is felt by all groups of society including students, both sociologically, psychologically, and physiologically.

Objectives: This study aims to find out the impact of the Covid-19 pandemic on changes in student eating behavior in Indonesia.

Methods: The research was a descriptive quantitative study. The data was collected online using questionnaires. The number of samples obtained was 1.185 university students taken by the Snowball Sampling method.

Results: Based on the results of the study, the changes in eating behavior that occurred in students in Indonesia during the Covid-19 pandemic were including an increase in the frequency of cooking at home (52.3%), an increase in snack consumption (47.1%), an increase in vegetable consumption (52.9%), a decrease in fast food consumption (41.4%), and a decrease in the habit of direct purchase food/beverages/snacks outside the home (41.6%). In addition, 34.8% of students admitted to never taking supplements during the pandemic.

Conclusions: It is recommended to Indonesian students, maintain a healthy diet during the Covid-19 pandemic by applying the principle of balanced nutrition.

Keywords: Covid-19, changes in eating behavior, students, Indonesia

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO), pada akhir Desember tahun 2019, melaporkan sejumlah kasus dengan gejala mirip pneumonia yang belum diketahui etiologinya, terjadi di Negara China. Wabah ini ditemukan pertama kali terbanyak pada penduduk di Kota Wuhan Provinsi Hubei¹. Sepekan setelahnya, pada awal tahun 2020, agen biologis penyebab kondisi tersebut dapat dikenali sebagai golongan virus baru dari *Coronavirus* (2019-nCoV) yang belum pernah terdeteksi sebelumnya. Selanjutnya, penyakit yang disebabkan oleh 2019-nCoV ini dinamakan Covid-19². Penyebaran kasus Covid-19 terjadi dengan cepat dan luas, hingga lintas negara. Hingga akhirnya pada 12 Maret 2020, WHO menetapkan Covid-19 sebagai pandemi, kondisi dimana penyebaran penyakit terjadi di seluruh dunia dan berdampak pada banyak orang^{3,4}. Saat ini, sebagian besar negara di dunia menghadapi masalah pandemi Covid-19, termasuk Indonesia⁵.

Gizi merupakan kebutuhan dasar hidup manusia. Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi kebiasaan dan perilaku makan seseorang antara lain faktor sosiologis, psikologis, dan fisiologis. Kondisi pandemi yang sedang berlangsung saat ini telah mempengaruhi faktor-faktor tersebut. Hal ini menyebabkan terjadinya perubahan perilaku pada masyarakat, salah satunya perubahan kebiasaan makan⁶. Kebijakan oleh pemerintah untuk membatasi aktivitas atau kegiatan masyarakat di luar dan himbauan untuk tetap di rumah akibat Covid-19 berpotensi besar untuk merubah perilaku makan seseorang, terutama karena perubahan akses terhadap makanan, pembatasan perjalanan, mobilitas sehari-hari, gaya hidup *sedentary*, dan aktivitas fisik yang terbatas⁷.

Studi mengenai dampak pandemi Covid-19 terhadap perubahan perilaku makan telah dilakukan di beberapa negara, antara lain di Spanyol, Turki, Perancis, dan Arab Saudi⁸. Sebagian besar penelitian tersebut menunjukkan bahwa selama masa pandemi Covid-19, terjadi perubahan kebiasaan makan pada penduduknya. Penelitian lain yang dilakukan di Indonesia oleh Saragih (2020) dengan melibatkan 200 responden, menunjukkan sebanyak 62,5% responden mengalami perubahan kebiasaan makan dan 59% responden mengalami keragaman konsumsi pangan yang meningkat. Sebanyak 54,5% responden mengaku frekuensi makan lebih sering dan 54,5% responden mengalami peningkatan berat badan⁹.

Penelitian terkait perubahan perilaku makan pada kelompok mahasiswa belum banyak dilakukan. Dampak pandemi Covid-19 sangat dirasakan oleh mahasiswa baik secara sosiologis, psikologis maupun fisiologis yang dapat mempengaruhi perilaku makan seseorang. Dengan diberlakukannya kuliah secara daring dan beban tugas kuliah yang rentan menimbulkan stres pada mahasiswa, dapat mengubah perilaku makan

mereka ke arah negatif. Di lain sisi, mahasiswa diharapkan memiliki cukup pengetahuan dan kemampuan untuk menerapkan perilaku makan yang baik, demi generasi penerus bangsa yang berkualitas. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak pandemi Covid-19 terhadap perubahan perilaku makan pada mahasiswa di Indonesia.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian dengan metode kuantitatif deskriptif yang bertujuan untuk melihat proporsi atau gambaran perubahan perilaku makan mahasiswa di Indonesia selama pandemi Covid-19. Pengumpulan data dilakukan secara *online* dengan menggunakan kuesioner penelitian yang dibuat menggunakan *Google Form* dan disebar melalui aplikasi *WhatsApp*, *Telegram*, *Instagram*, dan *Mailing List*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret-November 2021, sudah mendapatkan persetujuan etik dari LPPM Universitas MH Thamrin Nomor: 018/B/LPPM/UMHT/III/2021. Penelitian dilakukan kepada mahasiswa di Indonesia dengan metode pengambilan sampel yaitu *Snowball Sampling*. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini diantaranya 1) mahasiswa/i D1-D4/S1/S2/S3/profesi 2) warga negara Indonesia 3) berkuliah dan berdomisili di Indonesia. Data perubahan perilaku makan diukur melalui kuesioner yang diadaptasi dan dikembangkan dari penelitian sebelumnya oleh Pérez, Montes, Verardo *et al* (2020)¹⁰ tentang perubahan perilaku makan selama kurungan wabah Covid-19 di Spanyol. Sampel yang diperoleh dalam penelitian ini sebanyak 1.185 mahasiswa.

Kuesioner dalam penelitian ini telah disertai Penjelasan Sebelum Penelitian (PSP) dan *Informed Consent*. Dijelaskan dalam form bahwa keikutsertaan dalam penelitian ini bersifat sukarela, dimana responden dapat menolak atau tidak melanjutkan penelitian dengan memilih tombol "Saya tidak bersedia". Responden yang bersedia berpartisipasi, dapat memilih tombol "Saya bersedia" dan mulai menjawab pertanyaan.

HASIL

Tabel 1 menunjukkan sebagian besar responden merupakan kelompok usia remaja akhir dengan rata-rata usia $21,39 \pm 3,9$ tahun. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, dengan pendidikan D4/S1/Profesi dan merupakan mahasiswa program studi kesehatan. Responden dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa yang tinggal di wilayah Indonesia bagian barat. Berdasarkan karakteristik tersebut, sebagian besar responden berada pada masa yang rentan mengalami masalah gizi. Pada periode yang merupakan masa transisi menuju dewasa ini, mereka mengalami perkembangan secara fisik, emosi, sosial, dan cara berpikir. Perubahan ini memberikan pengaruh

terhadap perilaku makan, baik ke arah positif maupun negatif¹¹. Beberapa kebiasaan makan yang khas pada kelompok ini diantaranya sering melewatkan waktu makan (terutama sarapan), sering mengonsumsi *fast food* dan *junk food*, dan kurang asupan buah serta sayur¹². Kecenderungan remaja mengonsumsi makanan tinggi kalori dan lemak, kurang serat, disertai minimnya aktivitas fisik, dapat menyebabkan peningkatan berat badan dan kejadian obesitas. Penelitian pada mahasiswa

UIN Syarif Hidayatullah Jakarta menunjukkan sebagian besar mahasiswa (57,6%) tidak menerapkan pola makan sesuai Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS)¹³. Demikian halnya pada mahasiswa Universitas Mataram NTT, hasil penelitian menunjukkan proporsi mahasiswa dengan pola makan salah lebih besar dibandingkan mahasiswa dengan pola makan benar. Sebagian besar mahasiswa mengonsumsi protein dan lemak lebih dari yang dianjurkan¹⁴.

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, jenjang pendidikan, program studi, wilayah tempat tinggal

Karakteristik	n=1.185	%
Usia		
17 – 25 tahun	1.081	91,2
26 – 35 tahun	79	6,7
36 – 45 tahun	21	1,8
46 – 55 tahun	4	0,3
Jenis Kelamin		
Laki-laki	343	28,9
Perempuan	842	71,1
Jenjang Pendidikan		
D1/D2/D3	126	10,6
D4/S1/Profesi	983	83,0
S2	65	5,5
S3	11	0,9
Program Studi		
Kesehatan	643	54,3
Non-kesehatan	542	45,7
Wilayah Tempat Tinggal		
WIB	1.045	88,2
WITA	122	10,3
WIT	18	1,5

Tabel 2 memperlihatkan distribusi frekuensi responden berdasarkan perubahan perilaku makan selama pandemi Covid-19, mencakup perubahan porsi makan, kebiasaan masak di rumah, konsumsi gorengan, cemilan, *fast food*, makanan dan minuman manis, sayur, buah, lauk pauk, dan kebiasaan sarapan. Dari tabel

tersebut, terlihat perubahan perilaku makan yang terjadi diantaranya peningkatan frekuensi masak di rumah dan peningkatan konsumsi cemilan serta sayur. Selain itu, mayoritas responden semakin jarang mengonsumsi *fast food* selama pandemi.

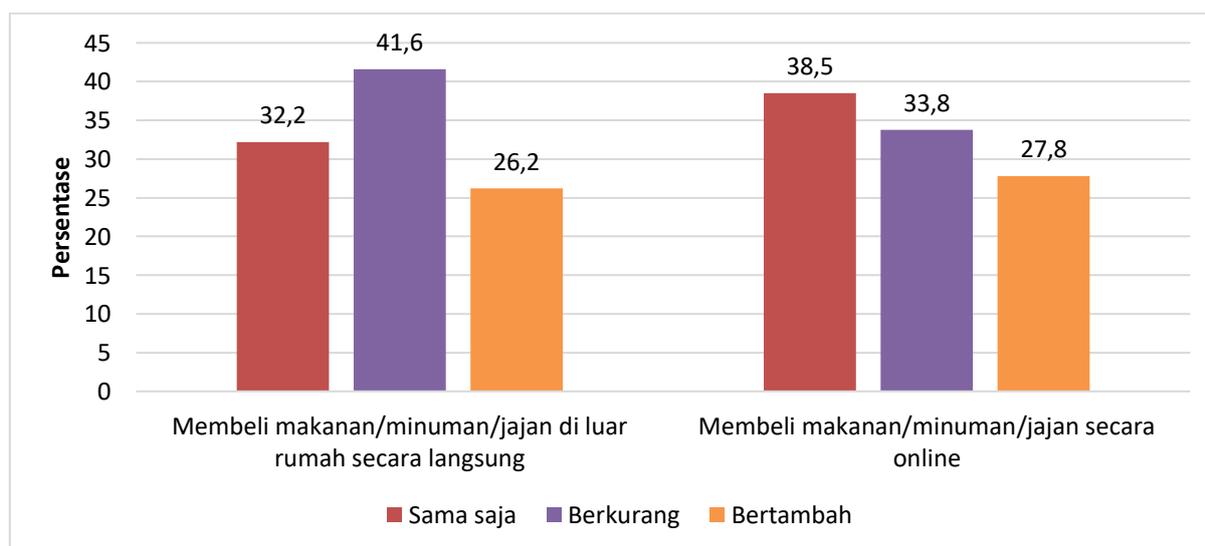
Tabel 2. Perubahan perilaku makan responden selama masa pandemi

Variabel	n=1.185	%
Makan lebih banyak		
Sama saja	621	52,4
Berkurang	161	13,6
Bertambah	403	34,0
Masak di rumah		
Sama saja	445	37,6
Berkurang	120	10,1
Bertambah	620	52,3
Konsumsi gorengan		
Sama saja	466	39,3
Berkurang	420	35,4
Bertambah	299	25,2
Frekuensi konsumsi gorengan sebulan terakhir		
Tidak pernah	47	4,0
<1 kali/minggu	381	32,2
1-3 kali/minggu	552	46,6
4-6 kali/minggu	161	13,6
>7 kali/minggu	44	3,7
Konsumsi cemilan		
Sama saja	424	35,8
Berkurang	203	17,1

Variabel	n=1.185	%
Bertambah	558	47,1
Konsumsi fast food		
Sama saja	401	33,8
Berkurang	491	41,4
Bertambah	293	24,7
Konsumsi makanan dan minuman manis		
Sama saja	437	36,9
Berkurang	373	31,5
Bertambah	375	31,6
Konsumsi sayur		
Sama saja	470	39,7
Berkurang	88	7,4
Bertambah	627	52,9
Konsumsi buah		
Sama saja	520	43,9
Berkurang	504	42,5
Bertambah	161	13,6
Konsumsi lauk hewani		
Sama saja	633	53,4
Berkurang	96	8,1
Bertambah	456	38,5
Konsumsi lauk nabati		
Sama saja	734	61,9
Berkurang	84	7,1
Bertambah	367	31,0
Perubahan kebiasaan sarapan		
Sama saja	471	39,7
Semakin jarang sarapan	369	31,1
Semakin sering sarapan	345	29,1

Gambar 1 menunjukkan perubahan cara membeli makanan/minuman/jajan responden selama masa pandemi Covid-19. Dari gambar tersebut dapat

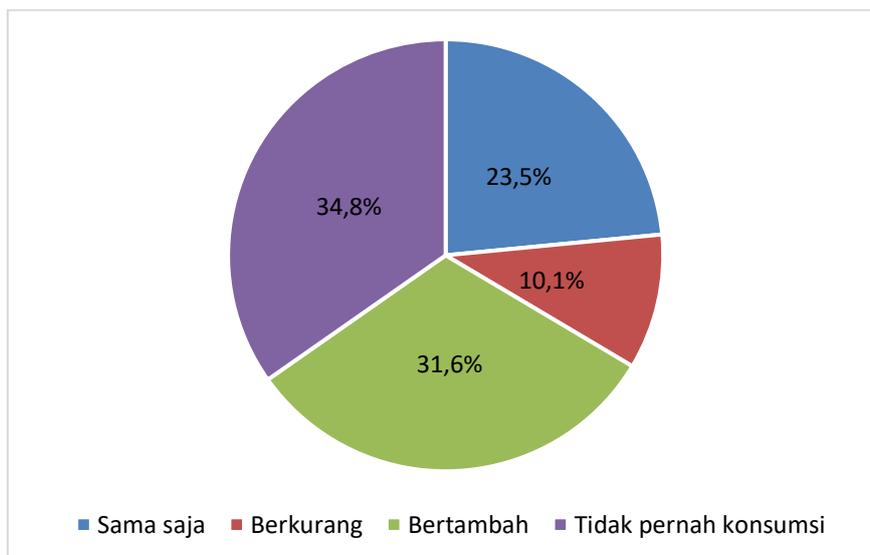
diketahui bahwa sebagian besar responden semakin jarang membeli makanan/minuman di luar rumah secara langsung.



Gambar 1. Cara Membeli Makanan/Minuman/Jajan Responden Selama Masa Pandemi

Gambar 2 menunjukkan perubahan konsumsi suplemen responden selama masa pandemi Covid-19. Dari gambar tersebut dapat diketahui bahwa selama masa pandemi, 34,8% responden tidak pernah

mengonsumsi suplemen. Meski demikian, sebanyak 31,6% responden mengaku mengalami peningkatan frekuensi konsumsi suplemen.



Gambar 2. Konsumsi Suplemen Responden Selama Masa Pandemi

Perubahan perilaku makan dialami oleh kelompok mahasiswa di Indonesia selama masa pandemi Covid-19. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden makan lebih sehat selama pandemi, seperti mengurangi konsumsi *fast food* dan meningkatkan konsumsi sayur. Kecenderungan responden dalam mengurangi konsumsi gorengan dan meningkatkan konsumsi buah juga terlihat dalam penelitian ini. Kemenkes RI (2020), menghimbau masyarakat untuk mengonsumsi makanan bergizi seimbang dalam upaya pencegahan infeksi Covid-19¹⁵. Memperhatikan susunan makanan yang mengandung zat gizi sesuai dengan kebutuhan tubuh sehari-hari, baik dari segi jumlah maupun jenisnya, merupakan hal yang harus dipenuhi dalam penerapan gizi seimbang. Selain itu, gizi seimbang beraneka ragam jenis pangan, melakukan aktivitas fisik, berperilaku hidup bersih dan sehat, serta secara teratur menimbang berat badan ideal¹⁶. Mengonsumsi makanan dengan memperhatikan pedoman gizi seimbang dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan memberikan perlindungan ekstra terhadap infeksi virus, termasuk 2019-nCoV. Penelitian di Qatar terkait dampak pandemi terhadap perilaku makan, juga menemukan hasil yang serupa. Responden mengurangi konsumsi makanan tidak sehat seperti *fast food* dan camilan manis seperti permen dan kue. Di sisi lain, mereka lebih banyak mengonsumsi buah dan sayuran segar, camilan yang sehat, dan lebih banyak minum¹⁷.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebanyakan responden (52,9%) meningkatkan konsumsi sayur dan 42,5% responden meningkatkan konsumsi buah selama masa pandemi. Angka ini lebih sedikit dibandingkan dengan hasil penelitian Noviasy dan Susant yang mendapatkan 62,5% respondennya mengalami peningkatan konsumsi buah. Subyek dalam penelitian tersebut adalah mahasiswa program studi gizi yang mana telah mendapatkan ilmu tentang perilaku makan dan gizi

seimbang sebelumnya¹⁸. Kecukupan gizi berupa vitamin dan mineral yang berasal dari buah-buahan dan sayuran sangat penting untuk dipenuhi dalam upaya menjaga ketahanan tubuh. Kandungan zat gizi yang berperan sebagai antioksidan dalam sayur dan buah, mampu meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Dengan demikian, sayur dan buah dapat membantu mencegah infeksi Covid-19 ke dalam tubuh. Adapun vitamin C, E dan beta karoten yang berfungsi sebagai antioksidan banyak ditemukan dalam sayuran dan buah seperti paprika merah, jeruk, stroberi, brokoli, mangga, dan lemon sebagai sumber vitamin C. Sedangkan wortel, ubi jalar dan sayuran hijau merupakan sumber dari beta karoten. Vitamin E banyak terkandung diantaranya dalam biji-bijian, minyak nabati, brokoli, bayam, dan aneka kacang-kacangan¹⁹.

Sebagian besar responden (41,4%) dalam penelitian ini mengaku mengurangi konsumsi *fast food* dan 35,4% responden mengurangi konsumsi gorengan selama masa pandemi. Perubahan ini memberikan efek yang baik bagi tubuh, mengingat beberapa penelitian sebelumnya telah mengaitkan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan peningkatan berat badan dan risiko penyakit^{20,21}. Penelitian di Spanyol menunjukkan hasil yang berbeda dimana sebagian besar respondennya mengaku tidak mengalami perubahan selama masa pandemi dalam hal konsumsi *fast food* (60%) dan makanan yang digoreng (73,4%)¹⁰. *Fast food* atau makanan cepat saji diklaim memberikan sumbangan energi, lemak, natrium, gula, dan minuman manis yang lebih tinggi, serta asupan buah, sayur dan serat yang lebih rendah. *Fast food* juga cenderung memiliki kepadatan energi yang lebih tinggi dan kualitas gizi yang lebih buruk daripada makanan yang disiapkan di rumah²². Demikian halnya dengan konsumsi gorengan. Dalam penelitian ini terlihat 46,6% responden konsumsi gorengan 1-3 kali/minggu. Gorengan umumnya dimasak dengan minyak goreng dalam jumlah banyak dan suhu tinggi (*deep frying*). Bahkan tak jarang minyak yang digunakan

adalah hasil pemakaian berulang. Gorengan merupakan salah satu sumber asam lemak trans, jenis lemak yang memiliki efek berbahaya bagi tubuh salah satunya penyumbatan pembuluh darah²³. Seringnya konsumsi makanan yang digoreng ($\geq 4x$ perminggu) meningkatkan risiko terkena diabetes tipe II, gagal jantung, obesitas, dan hipertensi²⁴.

Selama masa pandemi, pemerintah mengeluarkan kebijakan yang mengharuskan mahasiswa melakukan pembelajaran jarak jauh (*online*). Lebih banyaknya waktu yang dihabiskan responden di rumah bersama keluarga, mungkin menjadi salah satu pendorong sebagian besar responden (52,3%) makin sering masak di rumah. Oleh karenanya, kebanyakan responden (41,6%) juga semakin jarang membeli makanan/minuman/jajan di luar rumah secara langsung. Ditambah lagi, pembatasan operasional dan aturan protokol kesehatan yang berlaku pada restoran atau rumah makan selama masa pandemi. Mengonsumsi makanan yang disiapkan di rumah dikaitkan dengan asupan yang lebih baik dan sehat. Memasak di rumah dapat lebih menjamin kebersihan dan kandungan zat gizi bahan makanan. Dengan memasak di rumah, maka responden dapat lebih mudah mengatur porsi dan jenis bahan makanan sesuai kebutuhan, serta menentukan cara mengolah masakan untuk mendapatkan makanan yang lebih sehat. Sebaliknya, makanan yang dibeli atau disiapkan di luar rumah berhubungan dengan perilaku diet yang tidak sehat. Peningkatan berbagai penyakit terkait diet muncul seiring dengan peningkatan konsumsi makanan yang disiapkan di luar rumah²⁵. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Görür dan Topalcengiz (2021), terjadi peningkatan proporsi responden yang lebih sering masak di rumah dan sebagian besar berhenti membeli makanan di luar rumah selama masa pandemi²⁶.

Meskipun pandemi Covid-19 membawa perubahan yang positif terhadap perilaku makan responden, dalam penelitian ini juga terlihat perubahan negatif. Dimana sebanyak 34% responden makan lebih banyak selama masa pandemi dan sebagian besar responden (47,1%) mengaku lebih sering mengonsumsi cemilan dibandingkan sebelum masa pandemi. Hal ini mungkin berkaitan dengan kondisi yang mengharuskan responden untuk membatasi aktivitas atau kegiatan di luar rumah yang diberlakukan pemerintah selama masa pandemi. Responden memiliki waktu lebih lama berada di rumah dan mungkin menggunakan waktu luangnya untuk menonton TV, duduk di depan layar komputer, atau bermain *gadget*. Di mana penelitian sebelumnya telah mengaitkan perilaku-perilaku *sedentary* tersebut dengan kebiasaan ngemil dan peningkatan berat badan²⁷. Selain itu, pembatasan aktivitas di luar rumah juga dapat menyebabkan kebosanan yang dapat mengarah pada keinginan untuk makan secara berlebihan. Dalam Hassen, Bilali & Allahyari (2020)¹⁷ dijelaskan bahwa pola konsumsi makan lebih tidak sehat selama masa karantina, diantaranya pemilihan jenis makanan, makan secara berlebihan, ngemil di antara waktu makan, dan jumlah makanan utama. Mereka menyimpulkan bahwa langkah-langkah untuk mencegah penyebaran Covid-19 dapat mengubah aktivitas fisik menjadi berkurang dan perilaku makan tidak sehat, yang mana membawa dampak negatif

terhadap kesehatan tubuh, seperti ancaman penyakit tidak menular.

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa 34,8% responden menyatakan tidak pernah mengonsumsi suplemen. Namun demikian, sebanyak 31,6% responden mengalami peningkatan frekuensi konsumsi suplemen. Suplemen makanan adalah produk berupa vitamin, mineral, enzim, asam amino, dan bahkan herbal, yang biasanya dipasarkan dalam bentuk seperti tablet, kapsul, *softgels*, bubuk, dan cairan. Beberapa jenis suplemen memiliki fungsi membantu tubuh mendapatkan zat gizi tertentu yang diperlukan untuk mengurangi risiko penyakit²⁸. Penelitian Dieny, Jauharany & Tsani (2021) mendapatkan proporsi responden yang mengonsumsi suplemen mengalami peningkatan sebesar 18%²⁹. Dalam Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19, tertulis salah satu pesan yaitu mengonsumsi suplemen dan multivitamin apabila diperlukan. Dengan memenuhi kebutuhan sayur dan buah sehari-hari, menjadi salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan imunitas dan menghindari tubuh dari infeksi virus pada masa pandemi Covid-19. Selama hal tersebut dapat terpenuhi, responden memiliki keyakinan tidak harus mengonsumsi suplemen. Konsumsi makanan beragam dan bergizi seimbang untuk memenuhi kebutuhan vitamin, mineral dan serat sangat diperlukan, karena tubuh tidak dapat memproduksinya secara cukup. Namun demikian, ada kalanya vitamin, mineral dan serat yang dikonsumsi dari makanan, tidak dapat mencukupi kebutuhan individu pada kondisi tertentu. Oleh karena itu, suplementasi menjadi alternatif untuk mencukupi kebutuhan tersebut terutama untuk kelompok rawan³⁰.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terjadi perubahan perilaku makan pada mahasiswa di Indonesia, terutama di wilayah Indonesia Barat, selama masa pandemi Covid-19. Perubahan tersebut diantaranya yaitu peningkatan frekuensi masak di rumah, peningkatan konsumsi sayur, peningkatan konsumsi cemilan, penurunan konsumsi *fast food*, dan penurunan kebiasaan membeli makanan/minuman/jajan di luar rumah secara langsung. Mahasiswa mengaku tidak pernah mengonsumsi suplemen selama masa pandemi. Disarankan kepada mahasiswa Indonesia untuk menjaga pola makan dengan menerapkan prinsip gizi seimbang.

ACKNOWLEDGEMENT

Kami mengucapkan terima kasih kepada Universitas MH Thamrin, khususnya pihak Rektorat dan LPPM atas dukungan dana yang diberikan untuk penelitian ini.

REFERENSI

1. Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19) Revisi ke-5. (2020). Available at: <https://covid19.kemkes.go.id/protokol-Covid-19>

- 19/kmk-no-hk-01-07-menkes-413-2020-ttg-pedoman-pencegahan-dan-pengendalian-Covid-19.
2. Wang, C., Horby, P.W., Hayden, F. G., et al. A Novel Coronavirus Outbreak of Global Health Concern. *www.thelancet.com*. 395, 470-473 (2020). [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30185-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30185-9).
 3. Putri, R. N. Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi* 20(2), 705-709 (2020).
 4. Qiu, W., Rutherford, S., Mao, A., et al. The Pandemic and its Impacts. *Health, Culture and Society* 9-10, 1-11 (2017).
 5. Setiati, S. & Azwar, M. K. COVID-19 and Indonesia. *Acta Med Indones*. 52(1), 84-89 (2020).
 6. Yılmaz, H. Ö., Aslan, R. & Unal, C. Effect of the COVID-19 Pandemic on Eating Habits and Food Purchasing Behaviors of University Students. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional (National Public Health Journal)* 15(3), 154-159 (2020).
 7. Tanguy, M. D., Pecollo, N. D., Esseddik, Y., et al. Diet and Physical Activity during the COVID-19 Lockdown Period (March-May 2020): Results from the French NutriNet-Santé Cohort Study. *Am J Clin Nutr*. 113(4), 924-938 (2021).
 8. Alhusseini, N. & Alqahtani, A. COVID-19 Pandemic's Impact on Eating Habits in Saudi Arabia. *Journal of Public Health Research* 9(1868), 354-360 (2020).
 9. Saragih, B. & dan Saragih, F. M. Gambaran Kebiasaan Makan Masyarakat Pada Masa Pandemi Covid 19. (2020) Available at: <https://www.researchgate.net/publication/340830940>.
 10. Pérez, C. R., Montes, E. M., Verardo, V., et al. Changes in Dietary Behaviours during the COVID-19 Outbreak Confinement in the Spanish COVIDiet Study. *Nutrients* 12(6), 1730 (2020).
 11. Pujiati, Arneliwati, & Rahmalia, S. Hubungan antara Perilaku Makan sengan Status Gizi Pada Remaja. *JOM* 2(2), 1345-1352 (2015).
 12. Juliani, Dewi. Gambaran Kebiasaan Makan dan Status Gizi Remaja di SMA Harapan Mandiri Medan Tahun 2017. (Universitas Sumatera Utara, 2018).
 13. Suci, S. P. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pola Makan Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2011. (Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2011).
 14. Cholidah, R., Widiastuti, I. A., Nurbaiti, L., et al. Gambaran Pola Makan, Kecukupan Gizi, dan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram Nusa Tenggara Barat. *Intisari Sains Medis* 11(2), 416-420 (2020).
 15. Kementerian Kesehatan RI. Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19. (2020) Available at: <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/105/0/061312-panduan-gizi-seimbang-pada-masa-pandemi-covid19>.
 16. Kementerian Kesehatan. Peraturan Menteri Kesehatan No.41 tentang Pedoman Gizi Seimbang. (2014). Available at: <https://kesmas.kemkes.go.id/perpu/konten/permenkes/pmk-no.-41-ttg-pedoman-gizi-seimbang>.
 17. Hassen, T. B., Bilali, H. E. & Allahyari, M. S. Impact of COVID-19 on Food Behavior and Consumption in Qatar. *Sustainability* 12, 6973 (2020).
 18. Noviasy, R. & Sausant, R. Perubahan Kebiasaan Makan Mahasiswa Peminatan Gizi Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman* 2(2), 33-42 (2020).
 19. Muscogiuri, G., Barrea, L., Savastano, S., et al. Nutritional Recommendations for Covid-19 Quarantine. *European Journal of Clinical Nutrition* 74, 850-851 (2020).
 20. Bahadoran, Z., Mirmiran, P. & Azizi, F. Fast Food Pattern and Cardiometabolic Disorders: A Review of Current Studies. *Health Promotion Perspectives* 5(4), 231-240 (2015).
 21. Sobhani, S. R., Mortazavi, M., Kazemifar, M., et al. The Association Between Fast-Food Consumption with Cardiovascular Diseases Risk Factors and Kidney Function in Patients with Diabetic Nephropathy. *J Cardiovasc Thorac Res*. 13(3), 241-249 (2021).
 22. Fleischhacker, S. E., Evenson, K. R., Rodriguez, D. A., et al. A Systematic Review of Fast-Food Access Studies. *Obesity Reviews* 12, 460-471 (2010).
 23. Hanum, Y. Dampak Bahaya Makanan Gorengan Bagi Jantung. *Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera* 14(28), 103-114 (2016).
 24. Gadiraju, T. V., Patel, Y., Gaziano, M., et al. Fried Food Consumption and Cardiovascular Health: A Review of Current Evidence. *Nutrients* 7, 8424-8430 (2015).
 25. Astbury, C. C., Penney, T. L. & Adams, J. Comparison of Individuals with Low Versus High Consumption of Home-Prepared Food in a Group with Universally High Dietary Quality: A Cross-Sectional Analysis of The UK National Diet & Nutrition Survey (2008–2016). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 16(9) (2019)
 26. Görür, N. & Topalcengiz, Z. Food Safety Knowledge, Hygiene Practices, and Eating Attitudes of Academics and University Students during the Coronavirus (COVID-19) Pandemic in Turkey. *Journal of Food Safety* 41(5), 1-10 (2021).
 27. Collings, P. J., Kelly, B., West, J., et al. Associations of TV Viewing Duration, Meals and Snacks Eaten When Watching TV, and a TV in the Bedroom with Child Adiposity. *Obesity* 26, 1619-1628 (2018).
 28. Food Drug Administration. Food Fact: Dietary Supplements. (2017). Available at: <https://www.fda.gov/food/buy-store-serve-safe-food/what-you-need-know-about-dietary-supplements>.
 29. Dieny, F. F., Jauharany, F. F., & Tsani, A. F. A. Perilaku Makan Sebelum dan Selama Pandemi

- Covid 19 Pada Kelompok Remaja dan Dewasa di Indonesia. *Aceh.Nutri.J.* 6(2), 128-138 (2021).
30. Haq, D. A. Z. Preferensi dan Ketersediaan Terhadap Konsumsi Sayur, Buah, dan Suplemen Pada Remaja di Jakarta Saat Masa Pandemi Covid-19. (Institut Pertanian Bogor, 2021).