



## DAMPAK PANDEMI COVID-19 TERHADAP AKTIVITAS FISIK DAN PENERAPAN GIZI SEIMBANG PADA MAHASISWA DARING

Falahdila Rebika Kirana<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

**Corresponding Author:** Falahdila Rebika Kirana, Prodi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung.

E-Mail: [falahdilarebikakirana@gmail.com](mailto:falahdilarebikakirana@gmail.com)

**Received** August 06, 2021; **Accepted** August 14, 2021; **Online Published** October 04, 2021

### Abstrak

Masyarakat dunia telah dibuat resah karena pandemi *Covid-19*. Pandemi yang terjadi di Indonesia sejak bulan Maret 2020 hingga saat ini terus mengalami eskalasi. Hal ini berdampak pada pembatasan aktivitas seseorang karena adanya pemberlakuan jarak sosial untuk mengurangi risiko penularan. Aktivitas fisik dan penerapan gizi seimbang mungkin akan mengalami perubahan karena pandemi *Covid-19* ini mengharuskan pembelajaran secara daring, salah satunya yang berdampak pada kondisi ini adalah mahasiswa. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui dampak pandemi *Covid-19* terhadap aktivitas fisik dan penerapan gizi seimbang pada mahasiswa daring. Metode yang digunakan adalah *literature review* dengan mencari kata kunci faktor aktivitas fisik, penerapan gizi seimbang, dan dampak *Covid-19* pada mahasiswa daring di *Google Scholar* dan *Pubmed*. Pencarian literature baik dari nasional maupun internasional kemudian merangkum topik pembahasan dan disajikan dalam artikel. Dari beberapa penelitian didapatkan adanya dampak pandemi *Covid-19* terhadap aktivitas fisik dan penerapan gizi seimbang pada mahasiswa.

**Keywords:** aktivitas fisik; penerapan gizi seimbang; mahasiswa daring; *Covid-19*

### PENDAHULUAN

*Covid-19* atau *Coronavirus disease 19* merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh virus korona dan dinyatakan sebagai *Public Health Emergency of International Concern* (PHEIC) / Kedaruratan kesehatan masyarakat yang meresahkan dunia oleh *World Health Organization* (WHO) pada 30 Januari 2020. Sampai dengan tanggal 11 Juli 2021, *Covid-19* sudah menginfeksi 2.527.203 penduduk di Indonesia dengan jumlah penduduk yang meninggal sebanyak 66.464. Penyakit ini pertama kali ditemukan di Wuhan, Cina pada tahun 2019 yang kemudian menyebar hingga ke 216 negara (1).

Masyarakat dihadapkan dengan kondisi yang serba salah di masa pandemi *Covid-19*. Maka dari itu, untuk

membatasi terjadinya penyebaran *Covid-19*, masyarakat harus meningkatkan daya tahan tubuh dengan mengatur pola makan yang seimbang dan sehat, berolahraga minimal 30 menit/hari, serta istirahat cukup. Tetapi dengan kondisi saat ini, sekolah, perkuliahan dan perkantoran, harus dilakukan dari rumah. Hal ini dapat meningkatkan perilaku *sedentary activity* dan mempengaruhi status gizi dan kesehatan masyarakat (6).

Pada umumnya telah dikemukakan kebijakan-kebijakan yang bertujuan untuk menekan penyebaran *Covid-19*. Kebijakan-kebijakan penanganan *Covid-19* berupa karantina, isolasi, *work from home*, dan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Karantina dapat mengakibatkan perubahan pada gaya hidup seperti kurangnya aktivitas fisik, dan perubahan kebiasaan

nutrisi yang dapat memicu terjadinya stress dan kecemasan sehingga menyebabkan penambahan berat badan (BB) dan pengurangan asupan antioksidan yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kesehatan dan juga status gizi seseorang. Selama masa karantina, pemakan yang didorong oleh stress akan dengan mudah beralih dari pola makan sehat ke pola makan yang tidak sehat, sehingga dapat juga mempengaruhi risiko penyakit jantung (7).

Menurut *World Health Organization* (WHO), orang yang tidak melakukan aktivitas fisik menjadi salah satu penyebab terjadi kematian. Secara global, sebanyak 6% kematian tertinggi keempat yaitu akibat tidak melakukan aktivitas fisik(5). Aktivitas fisik di Indonesia menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 masih sangat kurang yaitu <50 % (33,5 %) (2).

Menurut Kementerian Kesehatan (2020) pandemi Covid-19 saat ini belum ditemukan vaksin oleh karena itu disarankan untuk mencegahnya dengan memperkuat sistem imun tubuh. Hal ini bisa dilakukan melalui menjaga indeks massa tubuh tetap normal melalui penerapan prinsip gizi seimbang (4).

## ISI

### METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *literature review* dari berbagai jurnal nasional maupun internasional. Kemudian sumber bacaan yang telah diperoleh dianalisis dengan metode sistematik *literature review* yang meliputi aktivitas pengumpulan, evaluasi, serta pengembangan penelitian dengan fokus tertentu. Tujuan dari *literature review* adalah menyajikan ringkasan berupa publikasi paling relevan lalu membandingkan hasil yang disajikan dalam makalah.

## HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian pada tahun 2020 didapatkan nilai signifikan pada Uji *Wilcoxon* sebesar 0,03 ( $p$ -value < 0,05) yang berarti bahwa ada dampak pandemi *Covid-19* terhadap aktivitas fisik pada mahasiswa daring. Menurut Penelitian dari Chen, *et al* (2020) menyatakan bahwa akan terjadi penurunan aktivitas fisik bila hanya berdiam di dalam rumah saja untuk menekan penyebaran *Covid-19* dan berpotensi terjadinya penyakit tidak menular seperti jantung koroner, stroke, hipertensi, dan diabetes mellitus atau yang biasa dikenal dengan kencing manis (8). Menurut Füzeiki *et al* (2020) menyatakan bahwa tindakan yang bertujuan untuk membendung *Covid-19* seperti isolasi, menjaga jarak, dan karantina dapat menyebabkan berkurangnya tingkat aktivitas fisik dan berpotensi merugikan kesehatan. Dampak negatifnya yaitu seperti tekanan psikologis dan kurangnya aktivitas fisik (10).

Hasil penelitian yang sama tahun 2020 mengenai penerapan gizi seimbang didapatkan nilai signifikansi Uji T Berpasangan diperoleh nilai  $p$  sebesar 0,000 ( $p$  value <0,05) yang berarti ada dampak yang signifikan dari pandemi *Covid-19* terhadap penerapan prinsip gizi seimbang mahasiswa daring. Kementerian Kesehatan RI (2020) melalui artikel panduan gizi seimbang pada masa pandemi *Covid-19* menyarankan untuk meningkatkan daya tahan tubuh agar tidak tertular *Covid-19* dengan mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang seperti makanan yang mengandung zat gizi yang berperan aktif dalam meningkatkan imunitas tubuh. Beberapa contoh zat gizi yang berperan aktif meningkatkan imunitas yaitu vitamin A, C, E, dan zink (12).

Hasil penelitian tahun 2020 terlihat adanya dampak pandemi *Covid-19* untuk responden yang berusia 18 tahun sebagian besar tergolong dalam aktivitas sedang dan ringan yaitu masing-masing berjumlah 3 orang atau 42,85%. Responden yang berusia 19 tahun paling

banyak tergolong dalam aktivitas sedang yaitu sebanyak 33 orang atau 50,8%. Responden yang berusia 20 tahun, paling banyak tergolong dalam aktivitas sedang yaitu sebanyak 17 orang atau 44, 7%. Responden yang berusia 21 tahun untuk kategori berat, ringan dan sedang masing-masing berjumlah 1 orang atau 33,33%. Sementara untuk variabel jenis kelamin untuk laki-laki paling banyak tergolong dalam aktivitas berat yaitu sebanyak 9 orang atau 50,0% untuk perempuan paling banyak tergolong dalam aktivitas sedang yaitu sebanyak 49 orang atau 51,6% (9).

Hasil yang sama pada tahun 2021 adanya dampak pandemi *Covid-19* mengenai penerapan gizi seimbang kecukupan zat besi mahasiswa pada masa pandemi *Covid-19* dari hasil yang di dapat responden sebagian besar masuk pada kategori kurang yaitu 85,6%, dan kebanyakan adalah responden perempuan berumur 18 tahun sebanyak 41,5%. Hasil penelitian ini menunjukkan masih kurangnya asupan zat besi pada mahasiswa selama masa pandemi *Covid-19* saat ini, dan diketahui dari food record responden masih kurang dalam mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi dan juga kebiasaan makan responden tidak teratur yang biasanya tidak makan pagi menyebabkan asupan makanan menjadi kurang hal ini akan berdampak buruk terutama pada responden perempuan yang rata-rata masuk pada kategori asupan zat besi kurang karena pada remaja perempuan yang dalam masa menstruasi membutuhkan asupan zat besi lebih banyak daripada lainnya(11).

Hasil yang sama pada tahun 2021 menunjukkan dampak pandemi *Covid-19* mengenai penerapan gizi seimbang asupan zink responden masih banyak yang tergolong kategori kurang asupan zink yaitu 72,9%. Didapati bahwa responden yang masuk pada kategori kurang sebagian besar adalah responden perempuan umur 18 tahun yaitu 34,7% (11).

## PEMBAHASAN

Menurut Jakobsson, *et al* (2020) mempertahankan aktivitas fisik secara teratur selama isolasi diri penting untuk pencegahan kondisi kesehatan kronis di kemudian hari. Berbagai macam aktivitas fisik bermanfaat dan melakukan suatu aktivitas lebih baik daripada tidak melakukan apa pun. Mengurangi waktu duduk dalam frekuensi yang lama dan mengurangi sedentari dengan istirahat aktif singkat di siang hari. Akumulasi aktivitas fisik sekitar 150 menit dengan tingkat intensitas sedang atau 75 menit dengan intensitas kuat per minggu (13).

Menurut penelitian Siswanto *et al* (2013) tentang peran beberapa zat gizi mikro dalam sistem imunitas menyatakan bahwa kecukupan zat gizi terutama vitamin dan mineral sangat penting untuk mempertahankan imunitas didalam tubuh, oleh karena itu disarankan untuk mengonsumsi makanan yang beragam dan juga seimbang karena sebagian besar vitamin dan seluruh mineral tidak dapat disintesa tubuh. Selain itu diperlukan sumber utamanya yaitu seperti buah-buahan, sayuran, dan pangan hewani (14).

Penelitian Anggraini dan Ayu (2014) tentang hubungan antara status gizi dan masukan imunonutrisi dengan status imunitas menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara asupan zink dengan status imunitas, sedangkan untuk asupan protein dan zat besi memiliki hubungan yang bermakna dengan status imunitas, dari hasil ini maka disarankan untuk lebih meningkatkan usaha promotif tentang pentingnya mengonsumsi makanan dengan konsep gizi seimbang sehingga komponen imonutrisi yang lain dapat terpenuhi (15).

Penyebab masih tingginya angka aktivitas fisik yang sedang bahkan ringan pada mahasiswa dikarenakan banyak dari mahasiswa sekarang yang lebih memilih untuk menggunakan kendaraan demi mempermudah

aktivitas sehari-hari. Ditambah lagi selama masa pandemi *Covid-19* ini, aktivitas orang-orang diluar rumah lebih dibatasi terlebih seperti mahasiswa yang sebenarnya sebelum pandemi biasanya harus berangkat ke kampus (baik menggunakan kendaraan atau berjalan kaki) untuk mengikuti mata kuliah dan sekarang mereka tinggal duduk dirumah masing-masing dan membuka laptop atau *handphone* mereka untuk perkuliahan secara daring. Kondisi ini menyebabkan intensitas aktivitas fisik menurun (9).

*World Health Organization (WHO)* menjelaskan bahwa antara usia 17-64 tahun sebaiknya melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang. Dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik ringan sampai sedang minimal 10 menit dalam sehari dan untuk aktivitas sedang direkomendasikan minimal 30 menit/hari (3).

## SIMPULAN

Dari *literature review* ini dapat disimpulkan bahwa adanya dampak pandemi *Covid-19* terhadap aktivitas fisik dan penerapan gizi seimbang pada mahasiswa daring. Meskipun demikian, terdapat faktor lain yang menjadi dampak dari pandemi *Covid-19* pada mahasiswa daring.

## DAFTAR PUSTAKA

1. *Coronavirus update* (live): 2,527,203 cases and 66,464 deaths from *Covid-19* virus pandemic - worldometer.(n.d.).<https://www.worldometers.info/coronavirus/country/indonesia/> (accessed Juli 11, 2021)
2. Kementerian Kesehatan RI. Riset Kesehatan Dasar. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta Tahun 2013.
3. Kementerian Kesehatan RI. Riset Kesehatan Dasar. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta Tahun 2018.
4. Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Pencegahan dan Pengendalian *Coronavirus Disease Covid-19*. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. Jakarta Tahun 2020.
5. WHO. 2017. "a Guide for Population Based Approaches to Increasing Levels of Physical Activity : Implementation of the WHO Strategy on Diet, Physical Activity and Health": 24. "Physical activity". <<https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>>.
6. Arinda DF, Fajar WI, Sari DM, Yuliarti. Aktivitas Fisik, Perilaku Kesehatan dan Gizi di Masa New Normal Pada Pegawai di Indonesia. *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi (JAKAGI)*. 2021;1(2):9-19.
7. Christy R, Bolang, Shirley E. S, Kawengian, Nelly Mayulu, Alexander S. L., Bolang. Status Gizi Mahasiswa Sebelum dan Di Saat Pandemi *COVID-19*. *Jurnal Biomedik*. 2021;13(1):76-83.
8. Chen P., Mao L., Nassis G. P., Harmer P., Ainsworth, B. E., Li, F. *Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions*. *Journal of Sport and Health Science* 2020;9: 103-104.
9. Nurmidin MF, Fatimawali, Posangi J. Pengaruh Pandemi *Covid-19* Terhadap Aktivitas Fisik dan Penerapan Prinsip Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Pascasarjana. *Journal of public Health and Community Medicine*. 2020;1(4).
10. Füzéki. E., Groneberg DA., and Banzer W. Physical activity during COVID-19 induced lockdown: recommendations. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology* 2020; 15:25.
11. Liando LE, Amisi MD, Sanggelorang Y. Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Semester

IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Unsrat Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi *Covid-19*. *Jurnal KESMAS*. 2021;10(1):118-128.

12. Ransum GN, Punuh MI, Kandou SR. Gambaran Kecukupan Mineral Mikro Pada Mahasiswa Semester 2 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado Selama Masa Pandemi *Covid-19*. *Jurnal KESMAS*. 2021;10(1):50-58.
13. Jakobsson J., Malm C., Furberg M., Ekelund U., & Svensson M. *Physical Activity During the Coronavirus (COVID-19) Pandemic: Prevention of a Decline in Metabolic and Immunological Functions*. *Frontiers in Sports and Active Living* 2020;2:57.
14. Siswanto., Budisetyawati., dan Ernawati F. 2013. Peran Beberapa Zat Gizi Mikro Dalam Sistem Imunitas. *Gizi Indonesia* 2013;36 1:57-64.
15. Angraini DI., dan Ayu PR. 2014. The Relationship Between Nutritional Status And Immunonutrition Intake With Immunity Status. *JuKe Unila*. Volume 4. Nomor 8: 158-165.