

### Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Aktivitas Fisik dan Penerapan Prinsip Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Pascasarjana

Muhammad Fadhel Nurmidin\*, Fatimawali, Jimmy Posangi

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat  
Pascasarjana Universitas Sam Ratulangi

\*E-mail : fadhelnurmidin@gmail.com

---

#### Abstrak

**Latar Belakang:** Aktivitas fisik dan penerapan prinsip gizi seimbang pada saat pandemi Covid-19 kemungkinan akan mengalami perubahan dikarenakan pandemi Covid-19 yang mengharuskan semua orang untuk bekerja dan belajar dari rumah. Salah satunya yang terdampak dengan kondisi ini yaitu mahasiswa termasuk mahasiswa program Pascasarjana. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui pengaruh pandemi Covid-19 terhadap aktivitas fisik dan penerapan prinsip gizi seimbang pada mahasiswa Pascasarjana Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. **Metode Penelitian:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan cross-sectional. Penelitian ini dilaksanakan pada Juni-Juli 2020 terhadap 51 mahasiswa program Pascasarjana Universitas Sam Ratulangi. Variabel dalam penelitian ini yaitu aktivitas fisik dan penerapan prinsip gizi seimbang. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. **Hasil Penelitian:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden terdistribusi paling banyak berumur 20-30 tahun (68,6%), berjenis kelamin perempuan (60,8%), telah bekerja (76,5%) dan tidak mempunyai fasilitas olahraga (58,8%). Selanjutnya, terlihat bahwa nilai rata-rata aktivitas fisik sebelum pandemi sebesar 3017,49 dan mengalami penurunan saat pandemi sebesar 2289,90. Nilai rata-rata penerapan prinsip gizi seimbang sebelum pandemi sebesar 70,02 menjadi 74,12 selama pandemi. Analisis data menunjukkan bahwa ada pengaruh pandemi Covid-19 terhadap aktivitas fisik ( $p$ -value= 0,03) dan penerapan prinsip gizi seimbang ( $p$ -value=0,000). **Kesimpulan:** Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat pengaruh pandemi Covid-19 terhadap aktivitas fisik dan penerapan prinsip gizi seimbang. Berdasarkan hasil penelitian ini maka responden harus menjaga imunitas tubuh melalui melakukan aktivitas fisik setiap hari minimal 30 menit dan mengkonsumsi makan bergizi seimbang..

**Kata Kunci:** Covid-19; Aktivitas Fisik; Gizi Seimbang

---

#### PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO) orang yang tidak melakukan aktivitas fisik dapat menjadi salah satu penyebab terjadi kematian, data kematian tertinggi keempat secara global sebanyak 6% yaitu akibat tidak melakukan aktivitas fisik (WHO, 2017).

Aktivitas fisik di Indonesia menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 masih sangat kurang yaitu <50 % (33,5 %). Jumlah ini mengalami peningkatan dari data Riskesdas 2013 sebesar 26,1 %. Provinsi Sulawesi Utara juga mengalami peningkatan prevalensi masyarakat yang kurang beraktivitas fisik yaitu dari 25,2 % (2013) menjadi 33,5 % (2018) (Kemenkes RI, 2013; Kemenkes RI, 2018).

Hasil penelitian Iqbal (2017) menunjukkan bahwa sebanyak 36,3% mahasiswa tidak aktif melakukan aktivitas fisik, dan sebanyak 63,7% mahasiswa mempunyai aktivitas fisik yang aktif. Menurut penelitian Putra, dkk (2018) mengatakan bahwa lebih dari setengah responden yang mereka teliti memiliki pemahaman resiko obesitas yang baik namun tingkat aktivitas fisik mereka sedang.

Penerapan gizi seimbang ini selama lima tahun ini telah memberikan perubahan kearah yang lebih baik. Hal ini terlihat dari prevalensi stunting yang menurun dari 37,2 % (2013) menjadi 30,2 % (2018). Namun, meningkatnya prevalensi obesitas dari 14,8 % (2013) menjadi 21,8 (2018) (Kemenkes RI, 2018). Data hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa proporsi konsumsi buah/ sayur kurang yaitu sebanyak 95,5 %. Provinsi Sulawesi Utara menunjukkan sebesar 95,5 % masyarakat kurang mengkonsumsi buah/ sayur. Prevalensi gizi kurang dan gizi buruk di Provinsi Sulawesi Utara sebesar 15,4% dan Stunting sebesar 25,5%.

*Coronavirus Disease (Covid-19)* merupakan penyakit yang disebabkan oleh SARS (*Severe Acute Respiratory Syndrome*) Corona Virus Tipe 2 (SARS CoV-2). Kasus pertama Covid-19 di Indonesia ditemukan pada awal Maret 2020. WHO menetapkan Covid-19 sebagai Pandemi Global. Presiden Indonesia menetapkan Covid-19 sebagai Darurat Kesehatan Nasional (Kemenkes, 2020).

Menurut Bredbenner *et al* (2020), pandemi Covid-19 menyebabkan banyak aspek yang terganggu dalam kehidupan karena untuk mencegah supaya tidak terjadinya penyebaran virus SARS-CoV-2. Hal ini terlihat mulai dari kelas online sampai dengan waktu penutupan pusat perbelanjaan yang terlalu awal. Chen, *et al* (2020) menyatakan bahwa pembatasan yang dilakukan (*physical distancing*) dapat mengganggu kegiatan rutin sehari-hari puluhan juta orang. Ada kemungkinan bahwa tinggal di rumah yang lama dapat menyebabkan peningkatan perilaku duduk, berbaring, bermain game, menonton televisi, dan menggunakan perangkat seluler sehingga membuat pengeluaran energi yang kurang dan akibatnya adalah mengarah pada peningkatan resiko penyakit tidak menular.

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. Tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis pengaruh pandemi Covid-19 aktivitas fisik dan penerapan prinsip gizi seimbang pada mahasiswa Pascasarjana Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode survei analitik dengan rancangan *cross-sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di Pascasarjana Universitas Sam Ratulangi Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat pada Juni-Juli 2020. Populasi penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Pascasarjana Unsrat Angkatan 2018 sebanyak 51 orang. Sampel penelitian ini yaitu total populasi. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner. Variabel yang diteliti dalam penelitian ini yaitu pandemi covid-19, aktivitas fisik, dan penerapan prinsip gizi seimbang. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden yang ada pada penelitian ini antara lain terdiri dari usia, jenis kelamin, status pekerjaan, dan kepemilikan fasilitas olahraga. Hal ini dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi karakteristik individu responden

Karakteristik Individu	Kategori	N	%
Umur	20-30 tahun	35	68,6
	31-40 tahun	12	23,5
	41-50 tahun	4	7,8
	Total	51	100
Jenis Kelamin	Laki-laki	20	39,2
	Perempuan	31	60,8
	Total	51	100
Status Pekerjaan	Bekerja	39	76,5
	Tidak Bekerja	12	23,5
	Total	51	100
Kepemilikan Fasilitas Olahraga	Iya	21	41,2
	Tidak	30	58,8
	Total	51	100

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa responden terdistribusi paling banyak berumur 20-30 tahun (68,6%), berjenis kelamin perempuan (60,8%), telah bekerja (76,5%) dan tidak mempunyai fasilitas olahraga (58,8%). Selanjutnya hasil analisis bivariat dapat dilihat pada Tabel 2 dan 3.

Tabel 2 Analisis pengaruh pandemi Covid-19 terhadap aktivitas fisik

Variabel	n	Rata-Rata	<i>p-value Wilcoxon Test</i>
Aktivitas Fisik Sebelum Pandemi	51	3017,49	0,03
Aktivitas Fisik Saat Pandemi	51	2289,90	

Berdasarkan Tabel 2, dapat dilihat bahwa nilai rata-rata aktivitas fisik sebelum pandemi sebesar 3017,49 dan mengalami penurunan saat pandemi sebesar 2289,90. Nilai signifikan pada Uji *Wilcoxon* sebesar 0,03 ( $p\text{-value} < 0,05$ ) yang berarti bahwa ada pengaruh pandemi Covid-19 terhadap aktivitas fisik. 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. Menurut Füzéki *et al* (2020) menyatakan bahwa tindakan yang bertujuan untuk membendung Covid-19 seperti isolasi, menjaga jarak, dan karantina. Karantina dan instrumen penguncian lainnya menjanjikan dalam mengurangi jumlah infeksi dan kematian Covid-19. Karantina menyebabkan penurunan tingkat aktivitas fisik. Potensi efek merugikan kesehatan dari karantina. Dampak negatifnya yaitu seperti tekanan psikologis dan kurangnya aktivitas fisik.

Menurut Jakobsson, *et al* (2020) mempertahankan aktivitas fisik secara teratur selama isolasi diri penting untuk pencegahan kondisi kesehatan kronis di masa mendatang. Semua Aktivitas fisik bermanfaat dan melakukan sesuatu lebih baik daripada tidak melakukan apa pun, mengurangi waktu duduk yang lama dan kurangi 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.

Tabel 3 Analisis pengaruh pandemi Covid-19 terhadap penerapan prinsip gizi seimbang

Variabel	n	Rata – Rata	p-value Uji T Berpasangan
Penerapan Prinsip Gizi Seimbang Sebelum Pandemi	51	70.02	9.296
Penerapan Prinsip Gizi Seimbang Saat Pandemi	51	74.12	11.630

Berdasarkan Tabel 3, dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan nilai rata-rata penerapan prinsip gizi seimbang sebelum pandemi dari 70,02 menjadi 74,12. Berdasarkan nilai signifikansi Uji T Berpasangan diperoleh nilai p sebesar 0,000 ( $p$ -value  $< 0,05$ ) yang berarti ada pengaruh yang signifikan dari pandemi Covid-19 terhadap penerapan prinsip gizi seimbang. 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 daya tahan tubuh antara lain yaitu Vitamin A, C, E, dan Zink.

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 oleh tubuh maka diperlukan sumber utamanya yaitu seperti buah-buahan, sayuran, dan pangan hewani.

Penelitian Anggraini dan Ayu (2014) tentang hubungan antara status gizi dan masukan imunonutrisi dengan status imunitas menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna 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.

## PENUTUP

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa pandemi Covid-19 berpengaruh pada aktivitas fisik dan penerapan prinsip gizi seimbang dimana aktivitas fisik menurun dan penerapan prinsip gizi seimbang meningkat saat pandemi. Berdasarkan hasil penelitian ini maka disarankan agar para responden dapat meningkatkan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari dan tetap mengonsumsi makanan bergizi seimbang.

## DAFTAR PUSTAKA

- 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
- Bredbenner, C. B., Eck. K., and Abbot, J. M. 2020. *Making Health and Nutrition a Priority During the Coronavirus (COVID-19) Pandemic*. *Community and Public Health Nutrition*. <https://nutrition.org/making-health-and-nutrition-a-priority-during-the-coronavirus-covid-19-pandemic/>
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer P., Ainsworth, B. E., Li, F. 2020. Coronavirus disease (COVID-19) : The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science* 9: 103-104

- Füzéki. E., . Groneberg DA., and Banzer W. 2020. Physical activity during COVID-19 induced lockdown: recommendations. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*. Vol 15:25
- Iqbal M. D. 2017. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau Di Yogyakarta. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*. Volume 4, Nomor 11 : 1-11.
- Jakobsson, J., Malm, C., Furberg, M., Ekelund, U., & Svensson, M. (2020). Physical Activity During the Coronavirus (COVID-19) Pandemic: Prevention of a Decline in Metabolic and Immunological Functions. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2, 57.
- Kementerian Kesehatan RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. Riset Kesehatan Dasar. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta
- Kementerian Kesehatan RI. 2020. Pedoman Pencegahan dan Pengendalian *Coronavirus Disease Covid-19*. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. Jakarta
- Siswanto., Budisetyawati., dan Ernawati F. 2013. Peran Beberapa Zat Gizi Mikro Dalam Sistem Imunitas. *Gizi Indonesia*. Volume 36 Nomor 1:57-64
- 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/>>.