



# Dampak Pandemi COVID-19 terhadap kebiasaan konsumsi dan kebiasaan olahraga remaja SMAN Terpilih Di Kabupaten Lampung Barat

## Effects of the COVID-19 pandemic on eating habits and exercise habits of the Selected High School adolescents in west lampung regency

Rizti Millva Putri<sup>1</sup>, Ratu Ayu Dewi Sartika<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia, Depok, Indonesia

### ABSTRACT

coronavirus Disease-19 (COVID-19) is a global pandemic that has infected various countries in the world, including Indonesia. Restrictions on activities outside the home including school closures in suppressing the transmission of COVID-19 have an impact on changes in physical activity and eating behavior in a direction that endangers the health and causes nutritional problems, as well as increases the risk of NCDs that can exacerbate COVID-19 disease. This study aims to determine differences in exercise habits and consumption habits before and during the COVID-19 pandemic in selected high school students in West Lampung Regency. The study design of this study was cross-sectional using primary data obtained through filling out questionnaires and FFQ. The study was conducted in July 2020. The research sample consisted of 295 students who were selected using the purposive sampling method at selected public high schools in West Lampung Regency. The research data were analyzed using the Mc Nemar test bivariate analysis. The results showed that there were differences in the frequency of exercise ( $p$ -value 0.000), exercise duration ( $p$ -value 0.000), vegetable consumption habits ( $p$ -value 0.021), and fruit ( $p$ -value 0.000) before and during the COVID-19 pandemic. There is no difference in the variables of snack consumption habits ( $p$ -value 0.280), fast food ( $p$ -value 0.207), fried food ( $p$ -value 0.180) and soft drinks ( $p$ -value 0.103). It can be concluded that the COVID-19 pandemic has an impact on changes in exercise habits both in the frequency and duration of exercise as well as vegetable and fruit consumption habits of students selected high school in West Lampung Regency.

### ABSTRAK

Coronavirus Disease-19 (COVID-19) merupakan pandemi global yang telah menginfeksi berbagai negara di dunia, termasuk Indonesia. Pembatasan pada kegiatan di luar rumah termasuk penutupan sekolah dalam menekan penularan COVID-19 berdampak pada perubahan aktifitas fisik dan perilaku makan dalam arah yang membahayakan kesehatan dan menimbulkan masalah gizi, serta meningkatkan risiko NCD yang dapat memperparah penyakit COVID-19. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kebiasaan olahraga dan kebiasaan konsumsi sebelum dan saat pandemi COVID-19 pada siswa SMAN terpilih di Kabupaten Lampung Barat. Desain studi penelitian ini adalah *cross-sectional* dengan menggunakan data primer yang didapatkan melalui pengisian kuesioner dan FFQ. Penelitian dilakukan pada bulan juli 2020. Sampel penelitian berjumlah 295 siswa yang dipilih dengan metode *purposive sampling* pada SMA Negeri terpilih di Kabupaten Lampung Barat. Data penelitian ini dianalisis menggunakan analisis bivariat uji Mc Nemar. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan variabel frekuensi olahraga ( $p$ -value 0,000), durasi olahraga ( $p$ -value 0,000), kebiasaan konsumsi sayur ( $p$ -value 0,021) dan buah ( $p$ -value 0,000) sebelum dan saat pandemi COVID-19. Tidak terdapat perbedaan variabel kebiasaan konsumsi jajanan ( $p$ -value 0,280), fast food ( $p$ -value 0,207), gorengan ( $p$ -value 0,180) dan soft drink ( $p$ -value 0,103). Dapat disimpulkan bahwa, masa pandemi COVID-19 berdampak pada perubahan kebiasaan olahraga baik pada frekuensi dan durasi olahraga serta kebiasaan konsumsi sayur dan buah siswa SMAN terpilih di Kabupaten Lampung Barat.

**Keywords :** COVID-19, Eating Habits, Sports, Adolescents.

**Kata Kunci :** COVID-19, Kebiasaan Konsumsi, Olahraga, Remaja.

Correspondence : Ratu Ayu Dewi Sartika  
Email : [ratuayu.fkm.ui@gmail.com](mailto:ratuayu.fkm.ui@gmail.com)

• Received 15 Juli 2021 • Accepted 29 Juli 2021 • p - ISSN : 2088-7612 • e - ISSN : 2548-8538 •

DOI: <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol7.Iss2.942>

## PENDAHULUAN

Saat ini, dunia sedang mengalami pandemi yang disebabkan oleh COVID-19 (Coronavirus Disease) dengan jumlah kematian yang tinggi pada orang yang terinfeksi termasuk di Indonesia. Penyakit Coronavirus (COVID-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus korona yang baru ditemukan. Untuk menekan penularan virus COVID-19, pemerintah telah memberlakukan pembatasan kegiatan di luar rumah termasuk kegiatan belajar mengajar yang dilakukan secara daring (online) di sekolah, madrasah, universitas, dan pondok pesantren (Bender, 2020). Pada tanggal 24 maret 2020 Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia mengeluarkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran COVID-19, dalam Surat Edaran tersebut salah satu bagiannya menjelaskan bahwa proses belajar dilakukan dari rumah melalui pembelajaran daring/jarak jauh. Sebuah penelitian mengaitkan masa karantina dengan peningkatan efek psikologis negatif, seperti stres dan kecemasan (Brooks et al., 2020). Korban psikososial ini dikaitkan dengan perilaku gaya hidup yang tidak sehat dimana individu cenderung mengalami ketidakaktifan fisik dan sosial, kualitas tidur yang buruk, perilaku diet tidak sehat serta peningkatan penggunaan teknologi yang tinggi selama masa karantina (Ammar et al., 2020).

Masa remaja merupakan tahap penting dari perkembangan manusia, ketika beberapa perubahan psikologis dan sosial terjadi, di samping perolehan kebiasaan hidup baru yang menjadi penentu status kesehatan di masa dewasa. Peningkatan efek psikologis negatif yang berdampak pada perubahan perilaku yang tidak baik, seperti aktivitas fisik yang kurang, meningkatnya gaya hidup sedentary, peningkatan gaya hidup yang tidak banyak bergerak, dan perubahan jumlah, frekuensi dan jenis makanan yang dikonsumsi, seperti meningkatnya jumlah makanan utama, makin seringnya frekuensi memasak dan mengemil jenis makanan yang membahayakan kesehatan. Perilaku ini dapat menimbulkan masalah gizi termasuk gizi lebih dan obesitas serta dapat meningkatkan risiko berkembangnya penyakit seperti diabetes, penyakit kardiovaskular, kanker, dan lainnya di masa mendatang (Ammar et al., 2020; Mattioli et al., 2020). Penyakit-penyakit tersebut merupakan komorbid yang dapat memperparah infeksi COVID-19 (Huang et al., 2020). Untuk alasan ini, rekomendasi menunjukkan perbaikan kebiasaan makan melalui diet seimbang, aman, dan bervariasi untuk menjaga penyakit kronis terkendali, dan dengan demikian memperkuat sistem kekebalan tubuh.

Gizi dianggap sebagai prioritas kesehatan masyarakat saat ini untuk membangun kekebalan yang kuat dan mencegah tubuh dari virus. Pola konsumsi yang sehat dapat menjadi faktor pelindung bagi kesehatan dan peningkatan berat badan

(Muscogiuri et al., 2020). Hubungan kualitas makanan dan eksaserbasi skenario klinis pada pasien dengan malnutrisi akibat konsumsi berlebih telah disajikan di negara berkembang, mengidentifikasi westernisasi diet (WD) sebagai salah satu penyebabnya. WD ditandai dengan kontribusi tinggi gula dan tepung halus, konsumsi tinggi lemak jenuh, rendahnya tingkat serat, rendahnya konsumsi minyak tak jenuh, dan akibatnya, kontribusi rendah mikronutrien dan antioksidan, yang merupakan pengatur utama metabolisme dan sistem kekebalan tubuh (Green and Beck, 2017). Kebiasaan buruk dan diet yang tidak seimbang ini menyebabkan aktivasi kronis dari sistem bawaan dan penghambatan respons sistem imun adaptif dengan meningkatkan stres oksidatif, yang pada akhirnya menciptakan respons adaptif yang tertunda sebagai pertahanan melawan patogen (Green and Beck, 2017; Butler and Barrientos, 2020).

Dalam beberapa bulan terakhir, pandemi telah menyebabkan pengurangan pengeluaran energi dan kegiatan olahraga luar ruangan. Organisasi internasional telah merekomendasikan PA untuk setidaknya 30 menit, 3-5 hari seminggu atau mempertahankan rekomendasi 150 menit aktivitas per minggu pada intensitas sedang (WHO, 2020). Pengurangan aktivitas fisik dapat menyebabkan keseimbangan energi positif dan peningkatan berat badan (Shahidi and Hassani, 2020). Karena pandemi datang tanpa pemberitahuan, memaksa individu untuk mengubah perilaku tertentu secara instan, sangat penting untuk mendokumentasikan perubahan aktivitas fisik dan pola konsumsi selama pandemi COVID-19 khususnya pada remaja. Oleh karena itu, peneliti ingin meneliti terkait perbedaan kebiasaan olahraga dan kebiasaan konsumsi siswa SMAN terpilih di Kabupaten Lampung Barat sebelum dan saat masa pandemic COVID-19.

## METODE

Penelitian ini merupakan studi potong lintang (cross sectional). Populasi penelitian adalah seluruh siswa aktif pada SMAN 1 dan SMAN 2 Liwa di Kabupaten Lampung Barat. Total sampel penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi berjumlah 295 siswa yang dipilih dengan metode purposive sampling. Kriteria inklusi penelitian ini adalah 1) siswa laki-laki dan perempuan yang sehat jasmani dan rohani serta bersedia diikutsertakan dalam penelitian. Kebiasaan olahraga (frekuensi dan durasi olahraga) dan kebiasaan konsumsi (jajanan, fast food, gorengan, soft drink, sayur dan buah) sebelum dan saat pandemi COVID-19. Data-data tersebut dikumpulkan melalui kuesioner kebiasaan olah raga dan FFQ. Data diambil secara langsung pada masa pandemi COVID-19 bulan Juli 2020 saat siswa melakukan daftar ulang ke sekolah dengan tetap mematuhi protokol kesehatan. Hasil pengumpulan data kemudian dianalisis menggunakan software penolahan data penelitian. Semua variabel dikategorikan menjadi 2 kategori. Variabel frekuensi

olahraga dikategorikan menjadi sering ( $\geq 3x$  /minggu) dan jarang ( $< 3x$  / minggu), sedangkan durasi olahraga yang dikategorikan menjadi kategori baik ( $\geq 30$  menit) dan buruk ( $< 30$ menit). Pada seluruh variabel kebiasaan konsumsi pengukuran dilihat dari hasil FFQ dengan 5 pilihan jawaban dan diberi skor, yaitu tidak pernah=1, jarang (1-3x/bulan) =2, kadang-kadang (1-3x/minggu)=3, sering (4-6x/minggu)=4 dan setiap hari=5, selanjutnya menjumlahkan hasil skor dari setiap jawaban untuk dibagi menjadi 2 kategori dengan cut off point median dikarenakan semua variabel kebiasaan konsumsi memiliki distribusi data yang tidak normal dan dikategorikan menjadi buruk ( $\geq$  median) dan baik ( $<$  median) pada kebiasaan konsumsi jajanan, fast food, gorengan dan soft drink. Sedangkan pada kebiasaan konsumsi sayur dan buah di kategorikan menjadi baik ( $\geq$  median) dan buruk ( $<$  median). Frekuensi, persentase dan statistik deskriptif lainnya digunakan untuk mendeskripsikan dan meringkas data. Selanjutnya, analisis bivariat dengan uji statistik Mc. Nemar digunakan untuk menganalisis perbedaan kebiasaan olahraga (frekuensi dan durasi olahraga) dan kebiasaan konsumsi makanan (jajanan, fast food, gorengan, soft drink, sayur dan buah) sebelum dan saat masa pandemi COVID-19. FFQ terdiri dari 5 kelompok makanan dan 1 minuman yaitu konsumsi makanan jajanan (Chiki / snack / wafer, biscuit / roti / donat / kue basah, somay / pempek / dimsum / batagor, telur gulung / sosis / otak-otak, cilok / cimol / cireng, ramen / udon / mi ayam / mi pangsit / mi bakso), makanan fast food (french fries / kentang goreng, fried chicken / nugget, burger / hotdog / pizza, spaghetti / pasta / lasagna / macaroni, mie instan dan makanan kalengan), gorengan (tahu goreng / isi / gejrot / jeletot dll, Tempe mendoan / goreng, ubi / sukun / pisang / cempedak / singkong goreng, bakwan / perkedel, risoles / panada / pastel, roti goreng, kerupuk / kripik kentang / singkong / gadung / peyek / emping), soft drink (minum kopi / sachet / boba / dari coffee shop, minuman berkarbonasi / bersoda seperti fanta / coca cola / pepsi / sprite dll, minuman manis kemasan seperti teh kotak / buavita / teh pucuk / teh gelas / dll), sayur (sayuran hijau: bayam / kangkong / daun singkong / daun papaya / dll, Sayuran berwarna : wortel / tomat / terong / bit / dll, kubis : kol / sawi / brokoli / dll, kacang-kacangan : kacang panjang / buncis / kacang merah / kacang ijo / tauge) dan buah (buah kaya air / mineral : pisang / semangka / melon / jambu air / dll, buah kaya vitamin C : jeruk / jambu biji / mangga / dll, buah kaya serat : papaya / apel / pir / alpukat / nanas / dll). Penelitian ini sudah mendapatkan persetujuan etik oleh The Research and Community Engagement Ethical Committee of Faculty of Public Health Universitas Indonesia dengan nomor : Ket- 607/UN2.F10.D11/PPM.00.02/2020.

## HASIL

### A. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Total Responden	
	Jumlah (n)	Persentase (%)
<b>Asal sekolah</b>		
SMAN 1 Liwa	137	46,4
SMAN 2 Liwa	158	53,6
<b>Jenis kelamin</b>		
Perempuan	160	54,2
Laki-laki	135	45,8

Berdasarkan Tabel 1. karakteristik responden dalam penelitian ini 46,4% siswa merupakan siswa SMAN 1 Liwa dan 53,% merupakan siswa SMAN 2 Liwa. Responden penelitian ini sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar 54,2% sedangkan responden dengan jenis kelamin laki-laki sebesar 45,8%.

### B. Hasil Univariat

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Olahraga Siswa

Variabel	Total Responden	
	Jumlah (n)	Persentase (%)
<b>Frekuensi Olahraga sebelum COVID-19</b>		
Jarang	251	85,1
Sering	44	14,9
<b>Frekuensi Olahraga saat COVID -19</b>		
Jarang	216	73,2
Sering	79	26,8
<b>Durasi Olahraga sebelum COVID -19</b>		
Kurang	66	22,4
Baik	229	77,6
<b>Durasi Olahraga saat COVID -19</b>		
Kurang	78	26,4
Baik	217	73,6

Tabel 2. menjelaskan bahwa mayoritas responden memiliki frekuensi olahraga sebelum dan saat pandemi COVID-19 jarang sebesar 85,1% dan 73,2%, namun memiliki durasi olahraga yang baik pada sebelum dan saat pandemi COVID-19 yaitu sebesar 77,6% dan 73,6%.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Konsumsi Siswa

Variabel	Sebelum COVID-19		Saat COVID-19	
	n	%	n	%
<b>Kebiasaan konsumsi</b>				
<b>Kebiasaan Konsumsi jajanan</b>				
Buruk	164	55.6	148	50.2
Baik	131	44.4	147	49.8
<b>Kebiasaan Konsumsi Fast food</b>				
Buruk	148	50.2	168	56.9
Baik	147	49.8	127	43.1
<b>Kebiasaan Konsumsi Gorengan</b>				
Buruk	167	56.6	150	50.8
Baik	128	43.4	145	49.2
<b>Kebiasaan Konsumsi soft drink</b>				
Buruk	171	58.0	151	51.2
Baik	124	42.0	144	48.8
<b>Kebiasaan Konsumsi sayur</b>				
Buruk	132	44.7	125	42.4
Baik	163	55.3	170	57.6
<b>Kebiasaan Konsumsi Buah</b>				
Buruk	85	28.8	134	45.4
Baik	210	71.2	161	54.6

Tabel 3. menjelaskan distribusi kebiasaan konsumsi siswa sebelum maupun saat pandemi COVID-19, dimana terdapat lebih dari 50% siswa memiliki kebiasaan konsumsi yang buruk pada

makanan jajanan, fast food, gorengan dan soft drink baik sebelum ataupun pada saat masa pandemi COVID-19. Namun, pada jenis makanan sayur terdapat 55,3% dan 57,6% siswa memiliki kebiasaan konsumsi yang baik pada sebelum dan saat pandemi COVID-19. Kemudian, Sebanyak 71,2% dan 54,4% responden juga memiliki kebiasaan konsumsi buah yang baik pada sebelum dan saat masa pandemi COVID-19.

### C. Hasil Bivariat

**Tabel 4. Perbedaan Kebiasaan Olahraga Sebelum dan Saat Pandemi COVID-19 pada Siswa SMAN Terpilih di Kabupaten Lampung Barat**

Sebelum Pandemi COVID-19	Saat Pandemi COVID-19				Total		P value
	Jarang/Kurang		Sering/Baik		N	%	
	n	%	n	%	N	%	
<b>Frekuensi Olahraga</b>							
Sering	14	31,8	30	68,2	44	100	0,000
Jarang	202	80,5	49	19,5	251	100	
<b>Durasi Olahraga</b>							
Baik	39	17,0	190	83,0	229	100	0,000
Kurang	39	59,1	27	40,9	66	100	

Berdasarkan tabel 4. hasil uji Mc Nemar pada variabel frekuensi olahraga sebelum dan saat masa pandemi COVID-19 menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan ( $p$ -value=0,000<0,05), dimana sebanyak 31,8% siswa mengalami perubahan frekuensi olahraga dari sering menjadi jarang. Sebaliknya, terdapat 19,5% siswa yang mengalami perubahan frekuensi olahraga jarang pada sebelum COVID-19 dan berubah menjadi sering saat pandemi COVID-19. Selain itu, dari siswa yang memiliki durasi olahraga yang baik saat sebelum pandemi COVID-19, sebanyak 17% mengalami perubahan menjadi kurang pada saat pandemi COVID-19. Sebaliknya, terdapat 40,9% siswa mengalami perubahan durasi olahraga dari kurang sebelum pandemi COVID-19 menjadi baik saat pandemi COVID-19. Hasil uji Mc Nemar pada variabel durasi olahraga menunjukkan nilai  $p$ -value sebesar 0,000 < 0,05 yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan dengan adanya pandemi COVID-19.

**Tabel 5. Perbedaan Kebiasaan Konsumsi Sebelum dan Saat Pandemi COVID-19 pada Siswa SMAN Terpilih di Kabupaten Lampung Barat**

Sebelum Pandemi COVID-19	Saat Pandemi COVID-19				Total		P value
	Buruk		Baik		N	%	
	n	%	n	%	N	%	
<b>Kebiasaan konsumsi jajanan</b>							
Baik	30	22,9	101	77,1	131	100	0,280
Buruk	118	72	46	28	164	100	
<b>Kebiasaan konsumsi fast food</b>							
Baik	32	21,8	115	78,2	147	100	0,207
Buruk	136	91,9	12	8,1	148	100	
<b>Kebiasaan konsumsi gorengan</b>							
Baik	16	12,5	112	87,5	128	100	0,180
Buruk	134	80,2	33	19,8	167	100	
<b>Kebiasaan konsumsi soft drink</b>							
Baik	10	8,1	114	91,9	124	100	0,103
Buruk	141	82,5	30	17,5	171	100	
<b>Kebiasaan konsumsi sayur</b>							
Baik	16	9,8	147	90,2	163	100	0,021
Buruk	109	82,6	23	17,4	132	100	
<b>Kebiasaan Konsumsi buah</b>							
Baik	61	29,0	149	71,0	210	100	0,000
Buruk	73	85,9	12	14,1	85	100	

Hasil tabel 5. menunjukkan variabel yang terdapat perbedaan secara statistik dengan uji Mc Nemar adalah variabel kebiasaan konsumsi sayur ( $P$ -value=0,021), dimana sebanyak 9,8% siswa mengalami perubahan dari baik menjadi buruk pada saat pandemi COVID-19. Pada variabel kebiasaan konsumsi buah, terdapat 29% siswa mengalami perubahan menjadi kebiasaan yang buruk pada saat pandemi COVID-19 dengan hasil  $p$ -value sebesar 0,000 yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi sebelum pandemi COVID-19 dengan saat pandemi COVID-19. Sedangkan pada variabel kebiasaan konsumsi jajanan, fast food, gorengan, soft drink memiliki hasil  $p$ -value >0,05 yang artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kebiasaan sebelum dan saat pandemi COVID-19.

## PEMBAHASAN

### Perbedaan Kebiasaan Olahraga sebelum dan saat Pandemi COVID-19

Penutupan sekolah selama masa karantina berdampak pada perilaku makan, aktivitas fisik termasuk kebiasaan olahraga remaja berubah ke arah yang tidak menguntungkan dan membahayakan kesehatan (Pietrobelli et al., 2020; Sánchez-Sánchez et al., 2020).

Penelitian ini mengamati tingginya persentase frekuensi olahraga yang jarang pada kelompok remaja. Hasil analisis penelitian ini mengidentifikasi adanya perbedaan yang signifikan pada frekuensi dan durasi olahraga sebelum dan saat pandemi COVID-19. Kebiasaan olahraga siswa mengalami perubahan frekuensi olahraga yang positif, dimana siswa lebih banyak mengalami perubahan dari jarang menjadi sering daripada sebaliknya. Namun, pada durasi olahraga, siswa mayoritas mengalami perubahan yang negatif menjadi olahraga dengan durasi yang kurang.

Perubahan negatif kebiasaan olahraga pada penelitian ini dapat disebabkan oleh kehidupan sosial siswa dibatasi karena larangan pergi ke luar sehingga siswa yang sebelumnya menghabiskan waktu untuk beraktivitas di sekolah dan terbiasa berolahraga di luar rumah, kini hanya bisa menghabiskan waktu di rumah. Selain itu, dengan dilakukannya penutupan sekolah selama masa pandemi COVID-19 membuat siswa lebih sering menghabiskan banyak waktu untuk duduk dan berada di depan layar dikarenakan kegiatan pembelajaran dilakukan secara online.

Olahraga tidak hanya mendukung kesehatan fisik, tetapi juga kesejahteraan mental (Bann et al., 2019). Studi lain menunjukkan bahwa aktivitas fisik secara teratur dapat membantu anak-anak dan remaja untuk pulih dari stres dan kecemasan yang mereka alami selama penguncian (Chen et al., 2020). Sementara para ilmuwan berjuang untuk menemukan solusi optimal untuk mengendalikan penyebaran virus SARS-CoV-2, mempromosikan

olahraga dapat menjadi strategi yang baik tidak hanya untuk mengendalikan berat badan, tetapi juga dapat diterapkan untuk meningkatkan kesehatan mental dan fungsi sistem kekebalan tubuh (Calcaterra et al., 2020; Mediouni, Madiouni and Kaczor-Urbanowicz, 2020).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada kelompok remaja di Kroasia menunjukkan perbedaan paling signifikan dalam aktivitas menetap berhubungan dengan waktu yang dihabiskan di komputer/tablet. Sebanyak 78,4% siswa sekolah menengah meningkatkan waktu komputer dan penggunaan ponsel, sebagian besar siswa sekolah menengah melaporkan perubahan kebiasaan aktivitas fisik yang baik setiap hari atau beberapa hari dalam seminggu selama lockdown (Dragun et al., 2021). Hasil penelitian lain pada anak-anak dan remaja di Yunani juga menunjukkan adanya perbedaan aktivitas fisik sebelum dan selama masa pandemi COVID-19, sebesar 66,9% orang tua melaporkan bahwa tingkat aktivitas fisik anak mereka menurun selama penguncian, dan 35% bahwa berat badan anak mereka meningkat. Hal ini dikaitkan dengan lockdown, yang tidak memungkinkan individu untuk menghadiri klub olahraga dan aktivitas fisik terorganisir atau mengunjungi halaman sekolah, taman, dan tempat rekreasi (Androustos et al., 2021).

#### **Perbedaan Kebiasaan Konsumsi sebelum dan saat Pandemi COVID-19**

Pembatasan selama masa pandemi tidak hanya berdampak terhadap perubahan aktivitas fisik remaja, tetapi juga perubahan perilaku pola makan remaja (Pietrobelli et al., 2020). Sebagian besar individu mengalami perubahan rasa lapar dan kenyang yang mempengaruhi nafsu makan selama masa pandemi (Di Renzo et al., 2020). Penelitian ini mengidentifikasi terdapat perbedaan signifikan pada variabel kebiasaan konsumsi sayur dan buah yang artinya pandemi COVID-19 mempengaruhi kebiasaan siswa dalam mengkonsumsi sayur dan buah. Dimana sebagian besar siswa mengalami perubahan kebiasaan konsumsi sayur dan buah dari buruk menjadi baik pada saat pandemi COVID-19. Sedangkan pada variabel kebiasaan konsumsi jajanan, fast food, gorengan, soft drink memiliki hasil p-value >0,05 yang artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kebiasaan sebelum dan saat pandemi COVID-19.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada kelompok mahasiswa di Samarinda dimana hasil penelitian memperlihatkan bahwa terjadi perubahan kebiasaan konsumsi yang teridentifikasi yakni responden mengakui makan lebih banyak selama pandemi serta peningkatan konsumsi sayur dan buah selama masa pandemi COVID-19 (Noviasty and Susanti, 2020).

Bertentangan dengan sebuah penelitian di Polandia menunjukkan hasil bahwa 43,5% responden melaporkan makan lebih banyak selama karantina, dan 51,8% responden mengaku

ngemil di antara waktu makan lebih sering (Sidor and Rzymiski, 2020). Pada penelitian Gornicka et al, pola makan tidak sehat selama masa pandemi ditandai dengan peningkatan asupan daging olahan, fast food, dan es krim pada sekitar 20% responden; kue komersial dan alkohol pada 30% responden; makanan ringan asin pada 50% responden; dan kue kering dan makanan buatan sendiri di sekitar 70% dan 80% responden (Górnicka et al., 2020).

Pada penelitian ini, meskipun hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada kebiasaan konsumsi jajanan, fast food, gorengan dan soft drink, penelitian ini menunjukkan masih tingginya siswa yang memiliki kebiasaan konsumsi yang buruk pada makanan tersebut baik sebelum maupun saat masa pandemi COVID-19. Hal ini dapat disebabkan berbagai jenis makanan tidak hanya bisa didapatkan di sekolah tetapi juga di rumah dengan membuat langsung ataupun membeli, terlebih saat ini banyak penjual yang memberikan jasa antar makanan dan minuman sehingga siswa tetap dapat mengkonsumsi berbagai jenis makanan jajanan, fast food, gorengan dan soft drink tanpa perduli dampak bahayanya terhadap kesehatan. Penelitian sebelumnya menunjukkan peningkatan jumlah makanan utama dan jajan dijelaskan dengan menghabiskan lebih banyak waktu untuk memasak, mencoba resep baru dan menikmati makanan tanpa terburu-buru selama lockdown (Kriaucioniene et al., 2020; Sidor and Rzymiski, 2020).

#### **KESIMPULAN**

Pada penelitian ini, masih tingginya persentase siswa dengan frekuensi olahraga yang jarang dan kebiasaan konsumsi yang buruk pada makanan jajanan, fast food, gorengan dan soft drink pada siswa SMAN terpilih di Kabupaten Lampung Barat. Ada perbedaan yang signifikan pada variabel kebiasaan olahraga (frekuensi dan durasi olahraga) dan kebiasaan konsumsi sayur dan buah sebelum dan saat masa pandemi COVID-19. Edukasi mengenai pola hidup sehat seperti melakukan aktivitas fisik dengan olahraga yang rutin 3-5x dalam seminggu dengan durasi minimal 30 menit setiap kali olahraga, mengurangi frekuensi screen time dan menghindari perilaku menetap, juga gizi seimbang seperti konsumsi buah dan sayur yang kaya vitamin dan mineral serta mengkonsumsi makanan dengan protein tinggi dan bergizi lainnya khususnya di masa pandemi COVID-19 pada masyarakat khususnya remaja harus lebih massif dengan memaksimalkan dengan melakukan penyuluhan langsung atau penyampaian informasi melalui berbagai media (cetak atau elektronik) seperti leaflet, poster, video animasi atau film pendek, mengingat akses penggunaan media informasi yang semakin membaik.

#### **Ucapan Terima Kasih**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua siswa dan pihak sekolah yang telah mendukung terlaksananya

penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Universitas Indonesia melalui Hibah Penelitian Publikasi Terindeks Internasional (PUTI) 2020 yang telah mendukung dalam pendanaan sehingga penelitian ini dapat terlaksana.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ammar, A. et al. (2020) 'Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey', *Nutrients*, 12(6), p. 1583.
- Androutsos, O. et al. (2021) 'Lifestyle Changes and Determinants of Children's and Adolescents' Body Weight Increase during the First COVID-19 Lockdown in Greece: The COV-EAT Study', *Nutrients*, 13(3), p. 930.
- Bann, D. et al. (2019) 'Adolescents' Physical Activity: Cross-National Comparisons of Levels, Distributions and Disparities Across 52 Countries', *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(1), pp. 1–11.
- Bender, L. (2020) 'Key Messages and Actions for COVID-19 Prevention and Control in Schools', UNICEF.
- Brooks, S. K. et al. (2020) 'The Psychological Impact of Quarantine and How To Reduce It: Rapid Review of the Evidence', *The Lancet*. Lancet Publishing Group, pp. 912–920.
- Butler, M. J. and Barrientos, R. M. (2020) 'The Impact of Nutrition on COVID-19 Susceptibility and Long-Term Consequences', *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, pp. 53–54.
- Calcaterra, V. et al. (2020) 'Special Attention To Diet and Physical Activity in Children and Adolescents with Obesity During the Coronavirus Disease-2019 Pandemic', *Frontiers in Pediatrics*, 8, p. 407.
- Chen, P. et al. (2020) 'Returning Chinese School-aged Children and Adolescents to Physical Activity in the Wake of COVID-19: Actions and Precautions', *Journal of sport and health science*, 9(4), p. 322.
- Dragun, R. et al. (2021) 'Have Lifestyle Habits and Psychological Well-being Changed Among Adolescents and Medical Students Due to COVID-19 Lockdown in Croatia?', *Nutrients*, 13(1), p. 97.
- Górnicka, M. et al. (2020) 'Dietary and Lifestyle Changes During COVID-19 and the subsequent Lockdowns Among Polish Adults: A Cross-sectional online survey PLifeCOVID-19 study', *Nutrients*, 12(8), p. 2324.
- Green, W. D. and Beck, M. A. (2017) 'Obesity Impairs the adaptive Immune Response to Influenza Virus', *Annals of the American Thoracic Society*, 14(Supplement 5), pp. S406–S409.
- Huang, C. et al. (2020) 'Clinical features Of Patients Infected with 2019 Novel Coronavirus in Wuhan, China', *The Lancet*, 395(10223), pp. 497–506.
- Kriaucioniene, V. et al. (2020) 'Associations between Changes in Health Behaviours and Body Weight During the COVID-19 Quarantine in Lithuania: the Lithuanian covidiet study', *Nutrients*, 12(10), p. 3119.
- Mattioli, A. V. et al. (2020) 'Obesity risk during collective quarantine for the COVID-19 epidemic', *Obesity Medicine*.
- Mediouni, M., Madiouni, R. and Kaczor-Urbanowicz, K. E. (2020) 'COVID-19: How the quarantine could lead to the depreobesity', *Obesity medicine*, 19, p. 100255.
- Muscogiuri, G. et al. (2020) 'Nutritional recommendations for COVID-19 quarantine', *European Journal of Clinical Nutrition*, 74(6), pp. 850–851.
- Noviasty, R. and Susanti, R. (2020) 'Perubahan Kebiasaan Makan Mahasiswa Peminatan Gizi Selama Masa Pandemi Covid 19', *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman (JKMM)*, 2(2), pp. 90–99.
- Pietrobelli, A. et al. (2020) 'Effects of COVID-19 lockdown on lifestyle behaviors in children with obesity living in Verona, Italy: a longitudinal study', *Obesity*, 28(8), pp. 1382–5.
- Di Renzo, L. et al. (2020) 'Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: An Italian survey', *Journal of Translational Medicine*.
- Sánchez-Sánchez, E. et al. (2020) 'Eating Habits and Physical Activity of the Spanish Population during the COVID-19 Pandemic Period', *Nutrients*, 12(9), p. 2826.
- Shahidi, S. H. and Hassani, F. (2020) 'Physical activity during COVID-19 quarantine.', *Acta Paediatrica (Oslo, Norway: 1992)*.
- Sidor, A. and Rzymiski, P. (2020) 'Dietary choices and habits during COVID-19 lockdown: Experience from Poland', *Nutrients*.
- WHO (2020) HealthyAtHome - Physical activity, World Health Organization. Available at: <https://www.who.int/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---physical-activity> (Accessed: 15 May 2021).