

**KARYA TULIS ILMIAH**  
**GAMBARAN KEBIASAAN MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK**  
**DISAAT PANDEMI COVID-19 PADA PENGURUS**  
**HIMPUNAN MAHASISWA JURUSAN**  
**(HMJ) GIZI INDONESIA**  
**TAHUN 2021**



**DISUSUN OLEH :**

**ANDRA POLIN**  
**P0 5130118050**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**POLTEKES KEMENKES BENGKULU**  
**PRODI DIPLOMA III GIZI**  
**TAHUN 2021**

**KARYA TULIS ILMIAH**  
**GAMBARAN KEBIASAAN MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK**  
**DISAAT PANDEMI COVID-19 PADA PENGURUS**  
**HIMPUNAN MAHASISWA JURUSAN**  
**(HMJ) GIZI INDONESIA**  
**TAHUN 2021**

**Karya Tulis Ilmiah ini Diajukan Untuk**  
**Memenuhi sebagai Persyaratan Mencapai Gelar Diploma III Gizi**

**DISUSUN OLEH :**

**ANDRA POLIN**  
**P0 5130118050**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**POLTEKKES KEMENKES BENGKULU**  
**PRODI DIPLOMA III GIZI**  
**TAHUN 2021**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN KEBIASAAN MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK  
DISAAT PANDEMI COVID-19 PADA PENGURUS  
HIMPUNAN MAHASISWA JURUSAN  
(HMJ) GIZI INDONESIA  
TAHUN 2021**

Yang dipersiapkan dan dipresentasikan oleh :

**ANDRA POLIN**  
NIM. P0 5130118050

Karya Tulis Ilmiah Ini Diperiksa dan Disetujui  
Untuk Dipresentasikan di Harapan Tim Penguji  
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu Jurusan Gizi

Mengetahui,  
Dosen Pembimbing Karya Tulis Ilmiah,

Pembimbing I,

Pembimbing II,



Arie Krisnasary, S.Gz., M.Biomed  
NIP. 198102172006042002



Desri Suryani, SKM., M.Kes  
NIP. 197312051996022001

**HALAMAN PENGESAHAN  
KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN KEBIASAAN MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK  
DISAAT PANDEMI COVID-19 PADA PENGURUS  
HIMPUNAN MAHASISWA JURUSAN  
(HMJ) GIZI INDONESIA  
TAHUN 2021**

Yang dipersiapkan dan dipresentasikan oleh :

**ANDRA POLIN  
NIM. P0 5130118050**

Karya Tulis Ilmiah Ini Telah Diuji Dan Dipertahankan Dihadapan  
Tim Penguji Politeknik Kesehatan Bengkulu Jurusan Gizi  
Pada Tanggal : 8 Juli 2021  
Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

Ketua Dewan Penguji,



**Dr. Meriwati, SKM., MKM**  
NIP. 197205281997022003

Penguji I,



**Emy Yuliantini, SKM., MPH**  
NIP. 197502061998032001

Penguji II,



**Desri Suryani, SKM., M.Kes**  
NIP. 197312051996022001

Penguji III,



**Arie Krisnasary, S.Gz., M.Biomed**  
NIP. 198102172006042002

Mengesahkan,  
Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu



**Anang Wahyudi, S.Gz., MPH**  
NIP.198210192006041002

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan hidayah-Nya serta kemudahan yang diberikan-Nya sehingga penyusun dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini dengan judul **“Gambaran kebiasaan makan dan aktivitas fisik disaat pandemi covid-19 pada pengurus himpunan mahasiswa jurusan (HMJ) gizi indonesia tahun 2021”** sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan tugas akhir mata kuliah.

Penyelesaian karya tulis ilmiah ini penyusun telah mendapat masukan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu penyusun mengucapkan terima kasih kepada Bapak/ibu :

1. Eliana, SKM, MPH sebagai Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
2. Anang Wahyudi, S.Gz., MPH sebagai Ketua Jurusan Gizi Poltekkes
3. H. Ahmad Rizal, SKM., MM selaku Ketua Prodi D-III Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu
4. Arie Krisnasary, S.Gz., M.Biomed sebagai Dosen Pembimbing I dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
5. Desri Suryani, SKM., M.Kes sebagai Dosen Pembimbing II dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
6. Dr. Meriwati, SKM., MKM sebagai ketua Dewan Penguji dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
7. Emy Yuliantini, SKM., MPH sebagai Penguji I dalam Penyusunan Karya Tulis Ilmiah.

8. Kedua orang tua dan keluarga besar yang selalu mensupport dan telah menghantarkan anak nya di titik yang berharga ini.
9. Teman-teman angkatan 2018 yang sangat baik dan selalu menolong di setiap saya kesulitan.

Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini mengharapkan adanya kritik dan saran agar dapat membantu perbaikan selanjutnya, atas perhatian dan masukannya penyusun mengucapkan terima kasih.

Bengkulu, 2021

Peneliti

## **BIODATA PENULIS**



- Nama** : **Andra Polin**
- Tempat/Tgl.Lahir** : **Tanjung Raman, 20 Oktober 1999**
- Jenis Kelamin** : **Laki-laki**
- Agama** : **Islam**
- Anak Ke** : **Kedua**
- Jumlah Saudara** : **Tiga**
- Alamat** : **Desa Tanjung Raman, Kec. Pendopo, Kab. Empat Lawang, Sumatera Selatan**
- Nama Orang Tua**
- 1. Ayah** : **Faisol**
  - 2. Ibu** : **Armaini**
- Sosial Media**
- Instagram** : **@andra\_faisol**
- E-mail** : **andrapolin19@gmail.com**
- Riwayat Pendidikan**
- 1. Tahun 2012** : **SD Negeri 31 Pendopo**
  - 2. Tahun 2015** : **SMP Negeri 1 Pendopo**
  - 3. Tahun 2018** : **SMA Negeri 1 Pendopo Barat**
  - 4. Tahun 2021** : **Perguruan Tinggi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Gizi**

**Prodi DIII Gizi, Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu  
Karya Tulis Ilmiah, Juni 2021**

**Andra Polin**

**GAMBARAN KEBIASAAN MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DISAAT  
PANDEMI COVID-19 PADA PENGURUS HIMPUNAN MAHASISWA  
JURUSAN (HNJ) GIZI INDONESIA TAHUN 2021**

xiii + 57 Halaman, 8 Tabel, 4 Gambar, 3 Lampiran

**ABSTRAK**

Virus dari genus alpha coronavirus dan betacoronavirus menginfeksi mamalia. Genus gammacoronavirus dan deltacoronavirus menginfeksi burung dan ikan, tujuh jenis CoV menginfeksi manusia dan menyebabkan penyakit pernapasan. Makanan yang disukai remaja pada umumnya memiliki persentase kalori yang tinggi berasal dari karbohidrat, misalnya permen, soft drink, fast food, dan kue manis. Aktivitas fisik atau disebut juga aktivitas eksternal ialah suatu rangkaian gerak tubuh yang menggunakan tenaga atau energi. Penelitian ini bertujuan untuk Diketuinya gambaran kebiasaan makan dan aktivitas fisik disaat pandemi covid-19 pada pengurus himpunan mahasiswa jurusan (HMJ) gizi indonesia tahun 2021.

Jenis penelitian ini adalah *desriptif*, populasi dalam penelitian ini adalah pengurus himpunan mahasiswa jurusan (HMJ) yang tergabung sebagai anggota dalam organisasi IKAMAGI, dengan sampel sebanyak 253 yang diambil secara *Random Sampling*, dilakukan pada bulan mei 2021 pngumpulan data menggunakan kusioner *google form*, analisis data menggunakan analisis univariat.

Makan utama mahasiswa tiga kali sehari dan makan selingan 2 kali sehari, makanan tinggi natrium paling banyak dikonsumsi adalah mie instan, minuman yang paling banyak dikonsumsi sebagian besar minuman Susu, aktivitas mahasiswa sebagian besar berat.

Kebiasaan makan pengurus HMJ sebagian besar 3 kali Sehari, dengan setengah dari pengurus HMJ makan selingan setengah 2 kali sehari Kebiasaan makan tinggi natrium pada pengurus himpunan mahasiswa jurusan sebagian besar kadang-kadang mengkonsumsi mie instan. Kebiasaan makan dan minum mahasiswa tinggi gula sebagian kecil responden mengkonsumsi minuman susu 1-2x per minggu, dan Aktivitas fisik pengurus HMJ sebagian besar berat.

**Kata Kunci: Kebiasaan Makan, Aktifitas Fisik, COVID-19**

34 Daftar Pustaka, Tahun 2004-2021



**DIII Nutrition Study Program, Department of Nutrition, Poltekkes  
Kemenkes Bengkulu  
Scientific Paper, Jun 2021**

**Andra Polin**

**DESCRIPTION OF EATING HABITS AND PHYSICAL ACTIVITY  
DURING THE COVID-19 PANDEMIC IN THE BOARD OF THE  
INDONESIAN NUTRITIONAL STUDENT ASSOCIATION IN 2021.**

xiii + 57 pages, 8 Tables, 4 Picture, 3 Attachments

**ABSTRACT**

Viruses of the genera alpha coronavirus and betacoronavirus infect mammals. The genera gammacoronavirus and deltacoronavirus infect birds and fish, seven types of CoV infect humans and cause respiratory disease. Foods favored by teenagers generally have a high percentage of calories from carbohydrates, such as sweets, soft drinks, fast food, and sweet cakes. Physical activity or also called external activity is a series of body movements that use energy or energy. This study aims to find out the description of eating habits and physical activity during the covid-19 pandemic on the management of the Indonesian Nutrition Student Association (HMJ) in 2021.

This type of research is descriptive, the population in this study is the administrators of the student association majors (HMJ) who are members of the IKAMAGI organization, with a sample of 253 taken by random sampling, conducted in May 2021 data collection using google form questionnaires, data analysis using univariate analysis.

The main meals for students are three times a day and 2 meals a day. The high sodium foods consumed are instant noodles, the most consumed drinks are milk drinks, and most of the student activities are heavy.

The eating habits of HMJ administrators are mostly 3 times a day, with half of the HMJ administrators eating half an interlude 2 times a day. Most of the administrators of the student association of majors sometimes consume instant noodles. The eating and drinking habits of high-sugar students, a small proportion of respondents consume milk drinks 1-2 times per week, and the physical activity of HMJ administrators is mostly heavy.

**Keywords: Eating Habits , Physical Activity, COVID-19**

34 Bibilography, Year 2004-2021

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>BIODATA</b> .....	vii
<b>ABSTRAK</b> .....	viii
<b>ABSTRACT</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv

### **BAB I PENDAHULUAN**

1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.3.1 Tujuan Umum .....	4
1.3.2 Tujuan Khusus .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
1.5 Keaslian penelitian.....	7

### **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

2.1 Coronavirus CoV .....	8
2.1.1 Kasus terduga (Suspect case).....	10
2.1.2 Orang Dalam Pantauan (ODP).....	10
2.1.3 Orang Tanpa Gejala (OTG) .....	11
2.2 Gizi Disaat Pandemi .....	11
2.3 Remaja .....	13
2.2.1 Pengertian Remaja .....	13
2.2.2 Tahapan Perkembangan Remaja.....	13

2.4	Pola Makan Remaja .....	15
2.5	Aktivitas Fisik .....	16
2.5.1	Definisi Aktivitas Fisik .....	16
2.5.2	Metode Perhitungan Aktivitas Fisik .....	17
2.6	Kebiasaan Makan .....	20
2.6.1	Kebiasaan Makan Disaat Pandemi .....	20
2.6.2	Kebiasaan Makan Orang Indonesia .....	21
2.6.3	Kebiasaan Makan Yang Sehat .....	22
2.6.4	Karbohidrat Sederhana .....	23
2.6.5	Natrium .....	24
2.7	Kerangka Teori .....	27

### **BAB III METODE PENELITIAN**

3.1	Desain Penelitian .....	28
3.2	Variabel Penelitian .....	28
3.3	Kerangka Konsep .....	28
3.4	Desain Oprasional .....	29
3.5	Populasi Dan Sampel .....	30
3.5.1	Populasi .....	30
3.5.2	Sampel .....	30
3.6	Tempat Dan Waktu Penelitian .....	30
3.7	Alat Pengumpulan Data .....	30
3.8	Analisis Data .....	31

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

4.1	Hasil .....	33
4.1.1	Jalan penelitian .....	33
4.1.2	Hasil Penelitian .....	34
4.1.3	Gambaran Frekuensi Makan .....	35
4.1.4	Distribusi Konsumsi makanan Tinggi Natrium .....	36
4.1.5	Konsumsi Makanan Dan Minuman Tinggi Gula .....	38

4.1.6 Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa.....	40
4.2 Pembahasan .....	40
4.2.1 Frekuensi Makan Utama Dan Makan Selingan.....	40
4.2.2 Gambaran Kebiasaan Makan Tinggi Natrium.....	41
4.2.3 Gambaran Kebiasaan Makan dan Minum tinggi gula...	47
4.2.4 Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa.....	51
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Kesimpulan.....	53
5.2 Saran .....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>54</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>57</b>

## DAFTAR TABEL

1.1 Keaslian Penelitian.....	7
2.1 Katagori Nilai <i>Phisycal Actifity</i> Berdasarkan PAL.....	18
2.2 Pengeluara Energy Berdasarkan Aktivitas.....	19
2.3 Bahan Makanan Dan Minuman Tinggi KH Sederhana .....	23
2.3 Daftar Kadar Natrium Bahan Makanan .....	25
3.1 Tabel Definisi Oprasional .....	29
4.1 Gambaran Karakteristik Responden .....	34
4.2 Gambaran Frekuensi Makan Mahasiswa .....	35
4.3 Gambaran Distribusi Aktivitas Fisik .....	40

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Kerangka Teori .....	26
Gambar 3.2 Kerangka Konsep .....	27
Gambar 4.1 konsumsi makan tinggi natrium .....	36
Gambar 4.2 Konsumsi makanan dan minuman tinggi gula .....	38

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- 1.Kuisisioner
- 2.Dokumentasi
- 3.Lembar Konsultasi

# **BAB I PENDAHULUAN**

## **1.1 Latar Belakang**

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan wabah penyakit menular COVID-19 (*coronavirus Disease-2019*) sebagai pandemi, awalnya teridentifikasi di Wuhan (China). COVID-19, yang disebabkan oleh SARS-CoV-2 (sindrom pernafasan akut parah coronavirus 2), telah menyebar ke 196 negara dan wilayah, dan per 24 Juli 2020, 15.296.926 kasus dan 628.903 kematian telah dikonfirmasi (Hassen, 2020).

Patogenesis infeksi COVID-19 belum diketahui seutuhnya. Pada awalnya diketahui virus ini mungkin memiliki kesamaan dengan SARS dan MERS CoV, tetapi dari hasil evaluasi genomik isolasi dari 10 pasien, didapatkan kesamaan mencapai 99% yang menunjukkan suatu virus baru, dan menunjukkan kesamaan (identik 88%) dengan *batderived severe acute respiratory syndrome* (SARS)-like coronaviruses, bat-SL-CoVZC45 dan bat-SLCoVZXC21, yang diambil pada tahun 2018 di Zhoushan, Cina bagian Timur, kedekatan dengan SARS-CoV adalah 79% dan lebih jauh lagi dengan MERS-CoV 50% (Diah dkk, 2020)

Karantina terkait pandemi dapat diklasifikasikan sebagai peristiwa stress dan sangat berdampak bagi kesehatan, peristiwa tersebut diketahui mempengaruhi pola makan, tergantung pada apakah stres akut atau kronis, hypophagia atau hyperphagia dan pesta makan dapat disebabkan, baik pada akhirnya mengakibatkan perubahan signifikan berat badan. Tinggal lama di



rumah juga dapat mendukung makan makanan enak, ngemil, dan konsumsi alkohol lebih jauh lagi, hal ini dapat memengaruhi pilihan individu untuk memasak lebih banyak atau membeli makanan siap saji lebih sering (Sidor, 2020).

Salah satu faktor determinan status gizi masyarakat adalah faktor kebiasaan makan (*food habit*) penduduk atau masyarakat setempat. Kebiasaan makan adalah suatu tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan hidupnya akan makan yang meliputi sikap, kepercayaan dan pemilihan makanan. Sikap orang terhadap makanan dapat bersifat positif ataupun bersifat negatif. Sikap negatif atau positif pada makanan bersumber pada nilai-nilai “*affective*” yang berasal dari lingkungan dimana manusia itu tumbuh (Widawati, 2018).

Makanan yang disukai remaja pada umumnya memiliki persentase kalori yang tinggi berasal dari karbohidrat, misalnya permen, soft drink, fast food, dan kue manis. Sebaliknya, apabila kebutuhan karbohidrat tidak tercukupi, maka protein akan diubah menjadi glukosa untuk dijadikan sebagai sumber energy (Sofi A, 2017).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Reny, 2020) perubahan dari segi perilaku konsumsi mahasiswa peminatan gizi pada masa pandemic covid-19. Terdapat 59,38 % makan lebih banyak selama pandemi dan mengalami peningkatan frekuensi ngemil sebesar 43,75%.

Aktivitas fisik atau disebut juga aktivitas eksternal ialah suatu rangkaian gerak tubuh yang menggunakan tenaga atau energi. Jenis aktivitas fisik yang

sehari-hari dilakukan antara lain, berjalan kaki, berlari, berolahraga, mengangkat dan memindahkan benda, mengayuh sepeda dan lain- lain. Aktivitas fisik menentukan kondisi kesehatan seseorang (Sada dkk, 2012).

Khawatiran kita saat melakukan aktivitas fisik tentu berbeda pada saat normal sebelum pandemi terjadi, karena transmisi virus ini menular melalui droplet dan kontak langsung tetapi aktifitas fisik harus tetap dilakukan, terdapat dua pilihan bagi masyarakat khususnya remaja yaitu tetap melakukan aktifitas fisik dengan protokol kesehatan untuk menjaga kebugaran atau karena adanya pandemi membuat tidak dapat melakukan aktivitas seperti sebelumnya ( Arif wicaksono, 2020)

Berdasarkan penelitian yang dilakuakn oleh (Hasen, 2020) Departemen Penerbangan Internasional, Sekolah Tinggi Seni dan Sains, Universitas Qatar. Hasil konsumsi makanan selama pandemi COVID-19 di Qatar menunjukkan perubahan yang jelas dalam perilaku konsumen terkait belanja makanan. 35,35% responden menunjukkan bahwa mereka memesan lebih banyak bahan makanan secara online. Sementara itu, 29,14% responden menyatakan tidak pernah memesan belanjaan online. Selain itu, 29,30% responden menunjukkan bahwa mereka memesan makanan jauh lebih sedikit secara online dari restoran layanan lengkap atau cepat saji atau melalui aplikasi pengiriman. Lebih lanjut, 33,79% responden meningkatkan pembelian produk makanan lokal. Mengenai kebiasaan makan dan minum selama pandemi COVID-19 yang menarik, 32,4% responden meningkatkan

konsumsi buah dan sayur, 32,3% makan lebih banyak makanan sehat, dan 44,6% minum lebih banyak air.

Berdasarkan penelitian Laura Derenzo pada tahun 2020 dengan judul kebiasaan makan dan gaya hidup berubah selama pandemi COVID 19 menunjukkan bahwa 34,4 % menyatakan saat pandemi mengalami peningkatan nafsu makan, 17,7% Menyatakan kebiasaan makan sama sebelum pandemi.

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, persentase aktivitas fisik kurang tertinggi di Indonesia terletak di provinsi DKI Jakarta dengan persentase (47,8 %), Kalimantan Utara dengan persentase (45%), dan Maluku (41%) sedangkan untuk provinsi Bengkulu (27,5%) (Risksdas, 2018).

## **1.2 Rumusan Masalah**

Diketuinya gambaran kebiasaan makan dan aktivitas fisik disaat pandemi covid-19 pada pengurus Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ) gizi Indonesia tahun 2021.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Diketuinya gambaran kebiasaan makan dan aktivitas fisik disaat pandemi covid-19 pada pengurus himpunan mahasiswa jurusan (HMJ) gizi Indonesia tahun 2021.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Diketahuinya gambaran makan utama disaat pandemi covid-19 pada pengurus Himpunan Mahasiswa Jurusan gizi indonesia tahun 2021.
- b. Diketahuinya gambaran makan selingan disaat pandemi covid-19 pada pengurus Himpunan Mahasiswa Jurusan gizi indonesia tahun 2021.
- c. Diketahuinya gambaran konsumsi Natrium disaat pandemi covid-19 pada pengurus Himpunan Mahasiswa Jurusan gizi indonesia tahun 2021.
- d. Diketahuinya gambaran konsumsi gula disaat pandemi covid-19 pada pengurus Himpunan Mahasiswa Jurusan gizi indonesia tahun 2021.
- e. Diketahuinya gambaran aktifitas fisik disaat pandemic covid-19 pada pengurus Himpunan Mahasiswa Jurusan gizi indonesia tahun 2021.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1. Bagi Peneliti**

Untuk menambah pengalaman dalam melaksanakan penelitian dan mengetahui gambaran kebiasaan makan dan aktifitas fisik disaat pandemi covid-19 pada pengurus himpunan mahasiswa jurusan (HMJ) gizi indonesia tahun 2021.

## **2. Bagi Mahasiswa**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang gambaran kebiasaan makan dan aktivitas fisik disaat pandemi covid-19 pada pengurus himpunan mahasiswa jurusan (HMJ) gizi indonesia tahun 2021.

## 1.5 Keaslian Penelitian

**Tabel 1.1 Keaslian Penelitian**

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Variabel penelitian	Kesimpulan
1.	Bernatal Saragih, Frederic Morado Saragih.(2020).	The Relationship between various factors and eating habits during the pandemic covid-19.	Deskriptif analitik	Kebiasaan makan	Beberapa Pandem yang berhubungan seperti perubahan kebiasaan makan dengan umur, keragaman makanan dengan jenis pekerjaan, kebiasaan sarapan dengan jenis pekerjaan, kergaman konsumsi dengan perubahan kebiasaan makan dan Frekuensi makan pada masa pandemi covid 19 berhubungan ( $p=0,000$ ) dengan kenaikan berat badan responden.
2..	Hassen, Tarek Ben, Hamid El Bilali, and Mohammad S Allahyari. 2020.	Impact of covid-19 on food behavior and consumption in Qatar.	survei online di Qatar menggunakan kuesioner terstruktur Kuesioner dikembangkan dan diadaptasi berdasarkan survei West Michigan University.	Body Image, Pengetahuan Gizi Seimbang, Aktivitas Fisik	Hasil mengenai konsumsi makanan selama pandemi COVID-19 di Qatar menunjukkan perubahan yang jelas dalam perilaku konsumen terkait belanja makanan. 35,35% responden (termasuk "cukup lebih" dan "lebih banyak") menunjukkan bahwa mereka memesan lebih banyak bahan makanan secara online. Sementara itu, 29,14% responden menyatakan tidak pernah memesan Keberlanjutan.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Coronavirus (CoV)**

Coronavirus berasal dari bahasa latin “corona” yang berarti mahkota, nama tersebut mengacu pada penampilan karakteristik virion yang tampak oleh mikroskop elektron dengan bentuk permukaan besar dan bulat. Virus ini menyebabkan berbagai macam penyakit pada hewan gastroenteritis, saluran pernapasan dan termasuk penyakit sistem saraf pusat, tetapi pada manusia coronavirus terbuti terkait dengan penyakit sistem pernapasan saja (Ridwan, 2020).

Virus ini memiliki bentuk bulat seperti elips dengan diameter sekitar 60-140 nanometer dan sensitive terhadap sinar ultraviolet dan panas serta dapat dinonaktifkan oleh pelarut lipid seperti eter (70%), etanol, disinfektan yang mengandung chlorin, asam proksiasesat dan chloroform ( kecuali chloroheksidin). Genom RNA untai tunggal mengandung 29891 nukleotida yang mengkode 9860 asam amino. Hasil analisis genom menunjukkan SARS-CoV-2 berevolusi dari strain yang ditemukan pada kelelawar (Siti Rahayu dkk,2020).

COVID-19 belum diketahui seutuhnya. Pada awalnya diketahui virus ini mungkin memiliki kesamaan dengan SARS dan MERS CoV, tetapi dari hasil evaluasi genomik isolasi dari 10 pasien, didapatkan kesamaan mencapai 99% yang menunjukkan suatu virus baru, dan menunjukkan kesamaan (identik 88%) dengan bat- derived severe acute respiratory syndrome (SARS)- like

coronaviruses, bat-SL-CoVZC45 dan bat-SL- CoVZXC21, yang diambil pada tahun 2018 di Zhoushan, Cina bagian Timur, kedekatan dengan SARS-CoV adalah 79% dan lebih jauh lagi dengan MERS-CoV (50%). Analisis filogenetik menunjukkan COVID-19 merupakan bagian dari subgenus Sarbecovirus dan dan genus betavirus (Handayani, 2020).

Perhimpunan dokter Indonesia (PDPI), berpendapat bahwa gejala yang ditimbulkan atau manifestasi klinik virus ini adalah:

1. Kriteria klinis :
  - Demam akut ( $> 38^{\circ}\text{C}$ ) riwayat demam dan batuk
  - Terdapat 3 atau lebih gejala yaitu demam, batuk, kelelahan, sakit kepala, nyeri tenggorokan, pilek, sesak nafas, diare
2. Kriteria epidemiologis :
  - Pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala memiliki riwayat tinggal atau bekerja ditempat beresiko tinggi penularan.
  - Pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala memiliki riwayat tinggal atau bepergian di wilayah/ nrgara yang melaporkan transmisi local
  - Pada 1 hari terakhir sebelum timbul gejala bekerja di fasilitas pelayanan kesehatan, baik melakukan pelayanan medis, nonmedis,serta petugas melaksanakan investigasi pemantauan kasus dan kontak.
  - Pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala memiliki riwayat kontak dengan kasus konfirmasi COVID 19.



Berdasarkan Panduan Surveilans Global WHO untuk novel Corona-virus 2019 (COVID-19) per 20 Maret 2020, definisi infeksi COVID-19 ini diklasifikasikan sebagai berikut:

### **2.1.1 Kasus Terduga (suspect case)**

- a. Pasien dengan gangguan napas akut (demam dan setidaknya satu tanda/gejala penyakit pernapasan, seperti batuk, sesak napas), dan riwayat perjalanan atau tinggal di daerah yang melaporkan penularan di komunitas dari penyakit COVID-19 selama 14 hari sebelum onset gejala.
- b. Pasien dengan gangguan napas akut dan mempunyai kontak dengan kasus terkonfirmasi atau probable COVID-19 dalam 14 hari terakhir sebelum onset.
- c. Pasien dengan gejala pernapasan berat (demam dan setidaknya satu tanda/gejala penyakit pernapasan, seperti batuk, sesak napas dan memerlukan rawat inap) dan tidak adanya alternatif diagnosis lain yang secara lengkap dapat menjelaskan presentasi klinis tersebut.

### **2.1.2 Orang dalam Pemantauan (ODP)**

Orang yang mengalami demam ( $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ) atau riwayat demam; atau gejala gangguan sistem pernapasan seperti pilek/sakit tenggorokan/batuk dan tidak ada penyebab lain berdasarkan gambaran klinis yang meyakinkan dan pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala memiliki riwayat perjalanan atau tinggal di negara/wilayah yang melaporkan transmisi lokal.

Orang yang mengalami gejala gangguan sistem pernapasan seperti pilek/sakit tenggorokan/batuk dan pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala memiliki riwayat kontak dengan kasus konfirmasi COVID-19.

### **2.1.3 Orang Tanpa Gejala (OTG)**

Seseorang yang tidak bergejala dan memiliki risiko tertular dari orang konfirmasi COVID-19. Orang tanpa gejala merupakan seseorang dengan riwayat kontak erat dengan kasus konfirmasi COVID-19. Kontak erat adalah seseorang yang melakukan kontak fisik atau berada dalam ruangan atau berkunjung (dalam radius 1 meter dengan kasus pasien dalam pengawasan atau konfirmasi) dalam 2 hari sebelum kasus timbul gejala dan hingga 14 hari setelah kasus timbul gejala.

Pemeriksaan fisis dan pemeriksaan penunjang. Anamnesis terutama gambaran riwayat perjalanan atau riwayat kontak erat dengan kasus terkonfirmasi atau bekerja di fasyankes yang merawat pasien infeksi COVID-19 atau berada dalam satu rumah atau lingkungan dengan pasien terkonfirmasi COVID-19 disertai gejala klinis dan komorbid. Gejala klinis bervariasi tergantung derajat penyakit tetapi gejala yang utama adalah demam, batuk, mialgia, sesak, sakit kepala, diare, mual dan nyeri abdomen. Gejala yang paling sering ditemui hingga saat ini.

## **2.2 Gizi Disaat Pandemi**

Pada kondisi sekarang kita harus meningkatkan kekebalan tubuh yang merupakan kekuatan pertahanan tubuh melawan bakteri, virus dan organisme

penyebab penyakit. Meningkatkan daya tahan tubuh salah satu kunci agar tidak tertular virus covid-19 dengan cara mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang hal ini sangat penting untuk membangun kekuatan tubuh yang kuat agar terlindung dari infeksi virus, serta memberi perlindungan ekstrak bagi tubuh (Kemenkes, 2020).

Makanan sehari-hari sebaiknya terdiri dari:

1. Makanan pokok

Merupakan sumber karbohidrat, dapat berupa nasi, jagung, kentang dan umbi-umbian dengan porsi yang cukup.

2. Lauk pauk

Bahan makanan sumber protein, dan minerallauk hewani antara lain: daging, ikan, ayam, telur. Lauk nabati antara lain: tahu, tempe dan kacang-kacangan.

3. Sayuran

Sayuran adalah makanan yang sangat penting untuk tubuh selain buah-buahan, karbohidrat dan protein setiap jenis sayuran mempunyai keunggulan zat gizi tertentu untuk sayuran yang berwarna mempunyai kandungan vitamin yang lebih tinggi.

4. Buah

Buah adalah pangan sumber berbagai vitamin dan antioksidan yang bermanfaat untuk meningkatkan imunitas tubuh. Setiap jenis dan warna buah mempunyai kelebihan dan manfaat yang baik bagi tubuh, kandungan dalam buah juga banyak menyimpan vitamin c dan mineral tinggi.

## **2.3 Remaja**

### **2.3.1 Pengertian Remaja**

Masa remaja merupakan periode perkembangan transisi antara masa anak ke masa dewasa. Masa remaja diawali dari suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Usia remaja berlangsung antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun remaja awal, 15-18 tahun remaja pertengahan, 18-21 tahun remaja akhir (Sarwono, 2011).

Menurut WHO yang dikutip Sarwono (2011), definisi remaja adalah suatu masa dimana, individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampaisaat ini ia mencapai kematangan seksual, individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadia dewasa, terjadi peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri.

### **2.3.2 Tahap Perkembangan Remaja**

Menurut Sarwono (2011) ada 3 tahap perkembangan remaja dalam proses penyesuaian dari menuju dewasa :

#### **a. Remaja Awal (Early Adolescence)**

Seorang remaja pada tahap ini berusia 10-12 tahun masih terheran-heran akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu. Mereka mengembangkan pikiran-

pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis, dan mudah terangsang secara erotis. Dengan dipegang bahunya saja oleh lawan jenis, ia sudah berfantasi erotik. Kepekaan yang berlebihan ini ditambah dengan berkurangnya kendali terhadap “ego”. Hal ini menyebabkan para remaja awal sulit dimengerti orang dewasa.

**b. Remaja Madya (*Middle Adolescence*)**

Tahap ini berusia 13-15 tahun. Pada tahap ini sangat membutuhkan kawan-kawan. Ia senang kalau banyak teman yang menyukainya. Ada kecenderungan “*narastic*”, yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang mempunyai sifat-sifat yang sama dengan dirinya. Selain itu, ia berada dalam kondisi kebingungan karena ia tidak tahu harus memilih yang mana peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimis, idealis atau materialis, dan sebagainya. Remaja pria harus membebaskan diri dari *Oedipoes Complex* (perasaan cinta pada ibu sendiri pada masa kanak-kanak) dengan mempererat hubungan dengan kawan-kawan lawan jenis.

**c. Remaja Akhir (*Late Adolescence*)**

Tahap ini berusia 16-19 tahun. Pada masa ini adalah masa menuju konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian lima hal dibawah ini.

1. Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek.
2. Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru.
3. Terbantuknya identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.
4. *Egosentrisme* (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain.
5. Tumbuh “dinding” yang memisahkan diri pribadinya (*private self*) dan masyarakat umum (*the public*) (Sarwono, 2011).

#### **2.4 Pola Makan Remaja**

Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi secara efisien, Sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Status gizi kurang terjadi bila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi esensial. Status gizi lebih terjadi bila tubuh memperoleh zat-zat gizi dalam jumlah berlebihan, sehingga menimbulkan efek toksik atau membahayakan.

Pola makan remaja akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperlukan oleh remaja untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Jumlah makanan yang cukup sesuai dengan kebutuhan akan menyediakan zat-zat gizi yang

cukup pula bagi remaja guna menjalankan kegiatan fisik yang sangat meningkat. Pada kondisi normal diharuskan untuk makan 3 kali dalam sehari dan keseimbangan zat gizi diperoleh apabila hidangan sehari-hari terdiri dari 3 kelompok bahan makanan (Retno, 2017).

## **2.5 Aktivitas Fisik**

### **2.4.1 Definisi Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik atau disebut juga aktivitas eksternal ialah suatu rangkaian gerak tubuh yang menggunakan tenaga atau energi. Jenis aktivitas fisik yang sehari-hari dilakukan antara lain berjalan, berlari, berolahraga, mengangkat dan memindahkan benda, mengayuh sepeda, dan lain-lain. Setiap kegiatan fisik menentukan energi yang berbeda menurut lamanya. Pengeluaran energi yang tidak sebanding dengan aktivitas fisik dapat menyebabkan terjadinya penumpukan lemak yang pada akhirnya dapat meningkatkan risiko kegemukan dan obesitas (Venny Agustiani Mahardikawati, 2008).

Aktivitas fisik menentukan kondisi kesehatan seseorang. Kelebihan energi karena rendahnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko kegemukan dan obesitas. Oleh karena itu, angka kebutuhan energi individu disesuaikan dengan aktivitas fisik (FAO/WHO/UNU, 2001).

Saat beraktivitas, otot membutuhkan energi di luar metabolisme untuk bergerak, sedangkan jantung dan paru-paru memerlukan tambahan energi untuk menghantarkan oksigen dan zat-zat gizi

keseluruh tubuh dan digunakan untuk mengeluarkan sisa-sisa dari tubuh. Seberapa banyak otot yang bergerak, seberapa lama dan seberapa berat pekerjaan yang dilakukan mempengaruhi jumlah energi yang dibutuhkan (Almatsier, 2009).

Gaya hidup yang kurang menggunakan aktivitas fisik akan berpengaruh terhadap kondisi tubuh seseorang. Dalam kehidupan yang modern ini dengan kemajuan teknologi yang muktahir, hidup jadi serba mudah bila kalori yang masuk berlebihan dan tidak diambangi dengan aktivitas fisik yang akan memudahkan orang mengalami kegemukan.

Aktivitas fisik yang teratur bermanfaat untuk mengatur berat badan serta menguatkan system jantung dan pembuluh darah. Menurut Riskesdas 2013, kriteria aktivitas fisik aktif adalah individu yang melakukan aktivitas fisik aktif atau sedang atau kedua nya, sedangkan kriteria kurang aktif adalah individu yang tidak melakukan aktivitas sedang ataupun berat. Prilaku sendintary adalah prilaku duduk atau berbaring sehari-hari ditempat kerja (kerja didepan computer membaca, dll), dirumah ( nonton tv, main game,dll).

#### **2.4.2 Metode perhitungan aktivitas fisik**

Besarnya aktivitas fisik yang dilakukan seseorang selama 24 jam dinyatakan dalam *Phisical actifity level* (PAL). Metode untuk menghitung perkiraan energy disaat pandemi yang cocok yaitu kuisisioner *google form* pada metode ini subjek yang di wawancara



untuk mengingat jenis aktivitas fisik dan lamanya aktivitas fisik tersebut dilakukan selama 24 jam yang lalu.

**Tabel 2.1 Kategori nilai *physical activity* berdasarkan PAL**

Kategori	Nilai PAL (Kkal)
Ringan	1.40-1.69
Sedang	1.70-1.99
Berat	2.00-2.40

Sumber :FAO/WHO/UNU (2004)

Untuk mengetahui katagori nilai PAL (*physical activity level*) responden menggunakan nilai PAR (*physical activity ratio*) merupakan energy yang dikeluarkan dari berbagai aktivitas yang berbeda yang dinyatakan sebagai kelipatan dari BMR, digunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Perhitungan PAL} = \frac{\text{Total PAR}}{\text{Total lama waktu aktifitas}} = \text{Nilai PAL}$$

**Tabel 2.2 pengeluaran energi dari berbagai aktivitas (dalam PAR)**

NO	JENIS AKTIVITAS	NILAI PAR		LAMA WAKTU AKTIVITAS
		LAKI-LAKI	PEREMPUAN	
1	Tidur	1,0	1,0	
2	Berbaring	1,2	1,2	
3	Duduk Diam	1,2	1,2	
4	Berdiri	1,2	1,2	
5	Berpakaian	1,4	1,5	
6	Mandi	2,4	3,3	
7	Menganyam rambut		1,8	
8	Makan dan minum	1,4	1,6	
9	Jalan (berjalan keliling)	2,1	2,5	
10	jalan pelan	2,8	3,0	
11	jalan cepat	3,8		
12	naik tangga	5,0		
13	duduk dikendaraan/mobil/bis	1,2		
14	Belanja		4,6	
15	mencuci piring		1,7	
16	membersihkan rumah		2,8	
17	merapikan tempat tidur		3,4	
18	mengepel lantai		4,4	
19	Menyapu		4,4	
20	Menjemur		2,8	
21	mencuci baju		4,4	
22	menjemur baju		1,7	
23	menyetrika baju	3,5	4,24	
24	Lari	3,51	7,24	
25	Basket	6,95	7,47	
26	sepak bola	8		
27	Renang	9,0		
28	Badminton	5,8	5,92	
29	Bola Voli	6,06	6,06	
30	Menari	5,0	5,09	
31	main game	1,57	1,43	
32	main gitar	1,8	1,8	
33	Belajar	1,22	1,25	
34	nonton tv	1,64		

## **2.6 Kebiasaan Makan**

Kebiasaan makan adalah tingkah laku manusia atau kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhannya akan makan yang meliputi sikap, kepercayaan dan pemilihan makanan. Tiga faktor terpenting yang mempengaruhi kebiasaan makan adalah ketersediaan pangan, pola sosial budaya dan faktor-faktor pribadi. Kebiasaan makan yang terbentuk sejak kecil dapat dipengaruhi oleh berbagai hal antara lain perbedaan etnis, tingkat sosial ekonomi, geografi, iklim, agama dan kepercayaan serta tingkat kemajuan teknologi (Khomsan, 2006).

Kebiasaan makan tradisional yang tadinya tinggi karbohidrat, tinggi serat dan rendah lemak berubah ke pola makan baru yang rendah karbohidrat, rendah serat dan tinggi lemak sehingga menggeser mutu makanan kearah tidak seimbang. Perubahan gaya hidup pada golongan tertentu menyebabkan masalah gizi lebih (Widiawati, 2018)

Dari hasil penelitian saragih menyatakan disaat pandemi covid 19 menyatakan bahwa kebiasaan makan meningkat pada saat pandemi mengalami perubahan kebiasaan makan sebanyak 62,5 % dan mengalami peningkatan keragaman konsumsi pangan sebanyak 59 % (Saragih 2020).

### **2.6.1 Kebiasaan makan disaat pandemi**

Penelitian yang dilakukan oleh (sidor dkk, 2020) tentang kebiasaan makan dan gaya hidup berubah selama karantina COVID-19 di italia yang berusia lebih dari 12-86 tahun dari 3533 responden sebanyak 48,6% mengalami kenaikan berat badan, pola makan yang berubah

selama karantina responden banyak menghabiskan waktu dirumah dapat menyebabkan pengurangan konsumsi makanan buah-buahan dan sayur dan beralih ke makanan yang tinggi Lemak, natrium dan gula seperti makanan yang dibeli di *super market*.

Akhirnya gaya hidup dapat berubah secara substnsional karena karantina selama dirumah saja dengan konsekuensi perilaku menetap, kebiasaan tidur dapat menyebabkan obesitas akibat meningkatnya sekresi sitokin pro-implamasi oleh peningatan adipose viscelar yang dapat berkontribusi merubah ritme bangun dan tidur

### **2.6.2 Kebiasaan makan Orang Indonesia**

Disaat keadaan masih normal kebiasaan makan orang Indonesia masih tergolong kurang lengkap jika dilihat dari nutrisinya. Bagi orang Indonesia, nasi putih dengan lauk sudah cukup menjadi menu andalan untuk dikonsumsi sehari-hari. Kebanyakan orang Indonesia memilih makanan berdasarkan selera atau enak dan tidak nya suatu makanan, bukan dari gizi atau lain nya (Kurniawan, 2014)

Frekuensi makan yang dijelaskan oleh kementrian kesehatan pada tahun 2012 adalah makan utama 3 kali sehari secara teratur dimulai dari makan pagi, makan siang, dan makan malam untuk selingannya yaitu 2 kali sehari secara teratur. Tingkat konsumsi makanan ditentukan oleh kualitas dan kuantitas suatu hidangan, kualitas gizi menunjukkan adanya semua zat gizi yang diperlukan oleh tubuh didalam susunan hidangan ( Stefani, dkk 2020).

Ajuran utama didalam prinsip gizi seimbang yaitu mengkonsumsi makanan yang beragam sesuai jumlah yang diperlukan diantaranya sebagai berikut:

1. makan sayur dan buah setiap hari, dua kelompok makanan ini merupakan sumber utama serat dan sebagian sumber mikronutrien.
2. Konsumsi sumber protein.
3. Variasikan makanan pokok, ada baiknya kamu mengganti nasi putih dengan makanan kaya karbohidrat lainnya sebagai makanan pokok.
4. Batasi makanan tinggi gula, garam, ataupun lemak tiga zat ini perlu dibatasi asupannya karena jumlah yang berlebihan dapat meningkatkan resiko penyakit tidak menular.

### **2.6.3 Kebiasaan makan yang sehat**

Makan yang sehat merupakan makanan yang banyak mengandung zat gizi. Umumnya jenis makanan yang sehat merujuk pada pesan gizi seimbang (Suharyati dkk, 2019).

1. Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan
2. Banyak makan sayur dan buah-buahan
3. Biasakan mengkonsumsi lauk pauk yang berprotein tinggi
4. Biasakan mengkonsumsi aneka ragam makanan pokok
5. Batasi makan makanan yang manis, asin dan berlemak
6. Biasakan sarapan
7. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman

8. Biasakan memmbaca label pada kemasan pangan
9. Cuci tangan pakai sabun dan iar bersih mengalir
10. Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal

#### 2.6.4 Karbohidrat sederhana

Karbohidrat sedernana (*simple carbohydrate*), monosa atau monosakarida adalah karbohidrat yang molekul-molekulnya lebih kecil dan susunan nya lebih sederhana dibandingkan dengan molekul karbohidrat yang lain. Molekul karbohidrat ini tidak dapat diperkecil lagi dengan cara hidrolisis. Monosakarida adalah suatu persenyawaan yang netral, mudah larut dalam air, kelarutan nya dalam alcohol kecil, dan tidak larut dalam dietileter. Dalam saluran cerna monosakarida langsung diabsorpsi oleh dinding usus halus dan masuk kedalam aliran darah (Sumardjo, 2008).

Bahan makananyang banyak mengandung karbohidrat sederhana dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 2.3 Bahan makanan dan minuman tinggi karbohidrat sederhana

NO	Makanan dan Minuman	Kadar Gula (Gr)
1	Gula Pasir	12
2	Madu	12
3	Susu coklat	14
4	Pudding pisang	8
5	Pudding roti	6
6	Pudding coklat	16
7	Biskuit kelapa	6
8	Roti tawar	2
9	Roti manis	12
10	Jus jeruk	8
11	Jus anggur	10
12	Permen coklat susu	0,71

**Sumber: Tejasari 2005**

Karbohidrat sederhana seperti gula, zat pati, dan tepung (flour) yang mengalami pemerosesan sebaiknya di hindari. Bahan-bahan makanan tersebut hanya mengandung sedikit atau sama sekali tak mengandung tetapi gula siap pakai. Roti manis, biskuit, keripik kentang, *softdrink*, *milkshake*, es krim, dan donat adalah beberapa contoh berkadar tinggi karbohidrat sederhana, kandungan nutrisinya hanya sedikit atau sama sekali tidak ada. Didalam tubuh, karbohidrat sederhana diubah menjadi gula yang sangat hanyut dalam aliran darah, sehingga kadar gula darah meningkat dengan cepat dan kemudian turun dengan cepat pula (Sumardjo, 2008).

Efek yang ditimbulkan diatas sangat berbahaya bagi penderita diabetes. dan celakanya, kelebihan gula bisa berubah menjadi timbunan lemak tubuh yang berakibat kegemukan

#### **2.6.5 Natrium**

Natrium merupakan salah satu komponen mineral dan sebagai kation utama dalam cairan ekstraseluler, 35-40% natrium ada di dalam kerangka tubuh. Natrium yang diabsorpsi dibawa oleh aliran darah ke ginjal. Pengeluaran natrium ini diatur oleh hormon aldosterone. Dalam keadaan normal, natrium yang dikeluarkan melalui urin sejajar dengan jumlah natrium yang dikonsumsi (Mulyati et al., 2011).

Natrium juga berfungsi menjaga keseimbangan air, keseimbangan asam basa di dalam tubuh dengan mengimbangi zat –

zat yang membentuk asam. Natrium berperan dalam transmisi saraf dan kontraksi otot. Natrium berperan pula dalam absorpsi glukosa dan sebagai alat angkut zat-zat gizi lain melalui membran, terutama melalui dinding usus (Michael *et al.*, 2014).

Sumber makanan tinggi natrium diantaranya adalah garam dapur, Mono Sodium Glutamat (MSG), kecap dan makanan yang diawetkan dengan menggunakan garam dapur, serta makanan jajanan yang mengandung Bahan Tambah Pangan (BTP). Rekomendasi asupan natrium untuk remaja adalah 2400 mg/hari.

**Tabel 2.3 daftar kadar natrium bahan makanan**

<b>Bahan Makanan/Olahan</b>
Creakers
Mie instan
Kerupuk
Keripik
Kecap
Keju

Sumber: Heni Hendriyani 2016

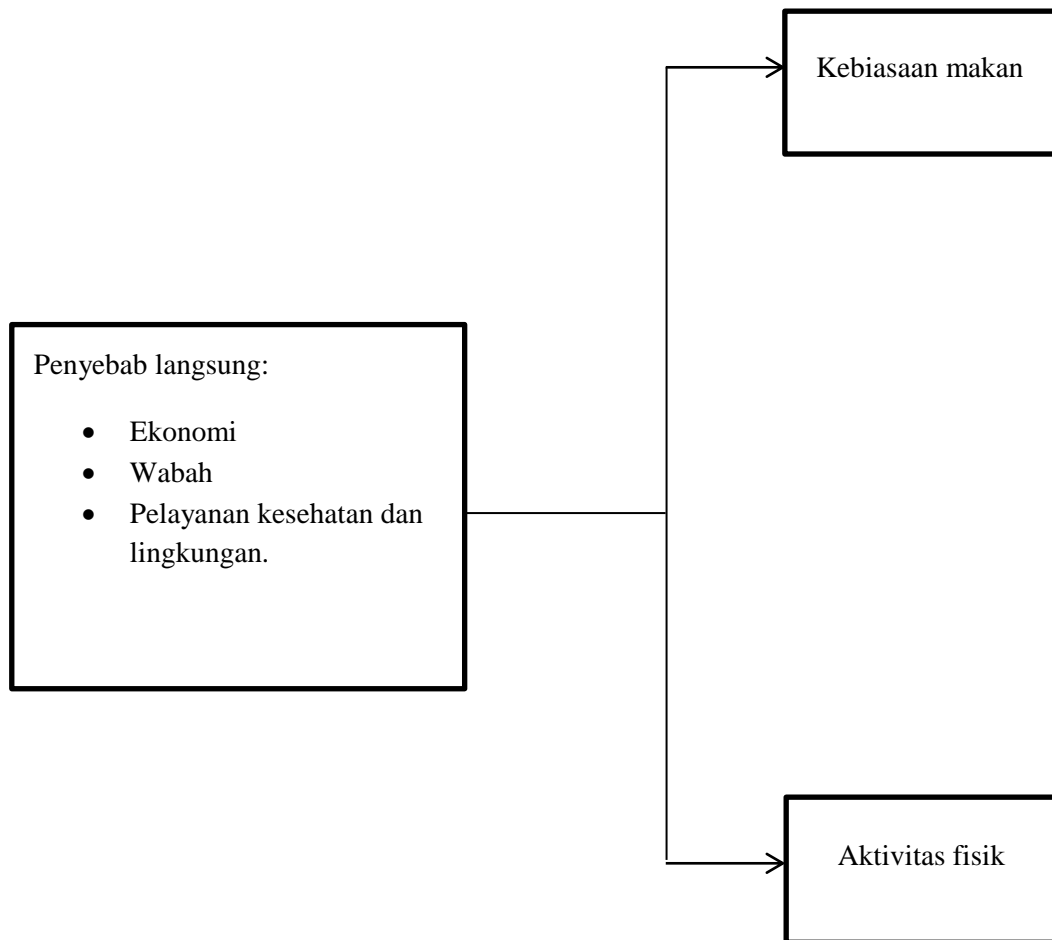
Meningkatnya produksi makanan jadi dan berkembangnya restoran cepat saji menyebabkan terjadinya transformasi pola makan. Saat ini ketersediaan makanan semakin meningkat seiring dengan pesatnya perkembangan supermarket yang menjual makanan olahan. Pembelian makanan olahan. Pembelian makanan jadi oleh masyarakat umumnya mengandung pengawet seperti garam dan gula sehingga konsumsi makanan tinggi natrium juga tinggi.



Saat ini asupan natrium lebih dominan berasal dari jumlah garam yang ditambahkan oleh para produsen makanan saat mengolahnya dibandingkan makanan yang diolah di rumah (Heny, 2016)

## 2.7 Kerangka Teori

### Daftar Bagan 2.1 Kerangka Teori



Sumber : Modifikasi noorkasiani. H & Ismail. R. 2009

## **BAB III METODE PENELITIAN**

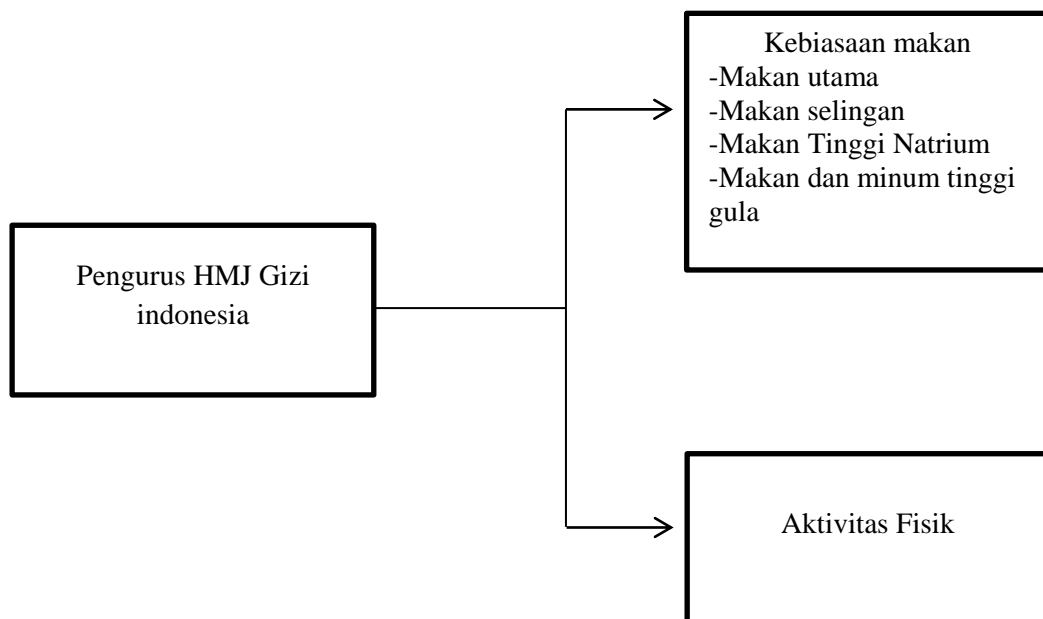
### **3.1 Desain Penelitian**

Desain penelitian adalah *deskriptif* dengan rancangan penelitian *Cross Sectional* yaitu penelitian pada beberapa populasi yang diamati pada waktu yang sama (Notoadmodjo, 2012). Untuk mengetahui gambaran kebiasaan makan dan aktivitas fisik disaat pandemi covid-19 pada Pengurus Himpunan Mahasiswa Jurusan gizi indonesia tahun 2021.

### **3.2 Variabel Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini adalah kebiasaan makan dan aktivitas fisik di saat pandemi covid-19 pada pengurus Himpunan Mahasiswa Jurusan Gizi Indonesia menggunakan kuisisioner *google form*.

### **3.3 Kerangka Konsep**



**Daftar Bagan 3.2 Kerangka Konsep**

### 3.4 Definisi Operasional

#### 3.1 Tabel Definisi Operasional

NO	Variabel	Definisi	Cara ukur	Alat ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Kebiasaan makan tinggi Natrium	makanan yang dikonsumsi dan Mengandung Tinggi natrium. (Khomsan 2006)	Mengisi Kuisisioner	Kuisisioner googel formulir	0= Tidak pernah dikonsumsi 1= jarang dikonsumsi (1-2x perbulan) 2= kadang-kadang dikonsumsi (1-2x perminggu) 3= Biasa dikonsumsi (3-6x perminggu) 4= sering dikonsumsi (1x perhari) 5= sering sekali dikonsumsi, lebih dari 1x perhari (Lasmi, 2014)	Ordinal
2.	Kebiasaan makan tinggi Gula	makanan yang dikonsumsi dan Mengandung Tinggi karbohidrat sedernaha/ tinggi gula (Khomsan 2006)	Mengisi Kuisisioner	Kuisisioner googel formulir	0= Tidak pernah dikonsumsi 1= jarang dikonsumsi (1-2x perbulan) 2= kadang-kadang dikonsumsi (1-2x perminggu) 3= Biasa dikonsumsi (3-6x perminggu) 4= sering dikonsumsi (1x perhari) 5= sering sekali dikonsumsi, lebih dari 1x perhari (Lasmi, 2014)	Ordinal
3.	Aktivitas fisik	Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot skeletal yang meningkatkan pengeluaran energy seperti kegiatan rutin (Mahardikawati 2008).	Mengisi Kuisisioner	PAL	0= jika nilai PAL 1,40-1.69 ringan 1= jika nilai PAL 1,70-1,99 sedang. 2= jika nilai PAL=2.00-2,40 berat (FAO 2004)	Ordinal

### **3.5 Populasi dan Sampel**

#### **3.5.1 Populasi**

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah pengurus Himpunan Mahasiswa Jurusan yang tergabung sebagai anggota dalam organisasi IKAMAGI, (ikatan keluarga mahasiswa diploma gizi Indonesia) terdiri dari 21 poltekkes dan jumlah pengurus 763 orang.

#### **3.5.2 Sampel**

Pada penelitian ini teknik penentuan *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel yang berdasarkan atas suatu pertimbangan tertentu seperti sifat-sifat populasi ataupun ciri-ciri yang telah ditentukan sebelumnya (notoadmodjo, 2010) sampelnya sekitar berjumlah 253 orang, dengan mempunyai kriteria inklusi Responden yaitu:

1. Bersedia menjadi sampel dalam penelitian
2. Mahasiswa pengurus HMJ jurusan gizi Poltekkes yang tergabung dalam IKAMAGI

### **3.6 Tempat dan waktu Penelitian**

Penelitian dilakukan secara online menggunakan *google form* Pada mahasiswa jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Seluruh Indonesia Bulan Mei tahun 2021.

### **3.7 Alat Pengumpulan Data**

Alat pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan *google form* atau bisa disebut dengan *google form* adalah salah satu fitur *google*

yang bertujuan menggunakan penggunaanya membuat suatu survey melalui internet (Sudaryo, 2019).

Data yang diperoleh akan diolah menjadi beberapa tahap, yaitu:

1. *Editing Data*

Kegiatan ini dilakukan untuk meneliti setiap daftar pertanyaan yang telah diisi, berkaitan dengan kelengkapan pengisian, kejelasan dan konstitusi jawaban. Koreksi terhadap kesalahan pengisian segera dilakukan saat itu juga sebelum dimulai langkah coding data.

2. *Coding Data*

*Coding* merupakan kegiatan merubah data berbentuk huruf menjadi data berbentuk angka. Pemberian kode untuk mempermudah pada saat analisis data dan juga mempercepat pada saat entry data.

3. *Entry Data*

Setelah dilakukan pengkodean data dimasukkan ke masing-masing variabel.

4. *Cleaning Data*

Sebelum melakukan analisis, data yang sudah dimasukkan dilakukan pengecekan, pembersihan jika ditemukan kesalahan pada entry data.

### **3.8 Analisis Data**

Analisis data berupa analisis univariat yang menggambarkan distribusi frekuensi masing-masing variabel yang diteliti, Pada umumnya analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan persentase di setiap variabel. Hasil analisis univariat akan dihasilkan dalam

bentuk tabel dan narasi. Variabel yang akan dilakukan analisis univariat dalam penelitian ini adalah variabel kebiasaan makan dan aktivitas fisik pada mahasiswa jurusan gizi poltekkes se Indonesia. Hasil analisis univariat ini akan diketahui gambaran distribusi fekuensi setiap variabel. Kemudian katagori menurut pedoman interpretasi sebagai berikut (Arikunto,2008,248).

- a) 0% = Tidak seorangpun dari responden
- b) 1-25% = Sangat sedikit dari responden
- c) 26-49% = Sebagian kecil dari responden
- d) 50% = Setengah dari responden
- e) 51-75% = Sebagian besar dari responden
- f) 76-99% = Hampir seluruh responden
- g) 100% = Seluruh responden

## **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **4.1 Hasil**

#### **4.1.1 Jalan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan secara online dengan menggunakan kuisisioner *Google form*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 19 Mei 2021 sampai dengan 13 Juni 2021. Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran kebiasaan makan dan aktivitas fisik disaat pandemi covid-19 pada pengurus Himpunan Mahasiswa Jurusan gizi indonesia yang tergabung dalam organisasi IKAMAGI yang terdiri dari 21 Poltekkes yaitu Poltekkes Aceh, Medan, Padang, Bengkulu, Palembang, Riau, Pangkal Pinang, Jakarta 2, Bandung, Surabaya, Tasik Malaya, Tasik Malaya Wil Cirebon, Malang, Semarang, Yogyakarta, Denpasar, Palangkaraya, Banjarmasin, Pontianak, Mataram, Dan Poltekkes Makasar.

Kuisisioner di sebar terlebih dahulu Ketua HMJ 2020 yang sudah demisioner yang tersebar diseluruh Indonesia di arahkan bagaimana menjelaskan jika ada mahasiswa yang kesulitan untuk mengisi *google form*, yang berisi tentang konsumsi makanan ringan, minuman manis dan bersoda, serta berapa lama aktifitas fisik dalam satu hari. Dari 21 organisasi HMJ jurusan gizi Poltekkes Kemenkes hanya 19 Poltekkes yang mengembalikan formulir.



#### 4.1.2 Hasil Penelitian

##### a. Gambaran Karakteristik Mahasiswa

Karakteristik pengurus HMJ Poltekkes Kemenkes dapat dilihat pada tabel 4.1 di bawah ini.

Tabel 4.1 Gambaran karakteristik responden

No	Karakteristik responden	Frekuensi	%
1.	Jenis Kelamin		
	Laki	28	11,06
	Perempuan	225	88,93
	Total	253	100
2.	Status gizi		
	Underwight	50	19,73
	Normal	144	56,91
	Overwght	28	11,06
	Obes1	24	9,48
	Obes2	7	2,76
	Total	253	100
	Asal Poltekkes	Jumlah responden per Poltekkes	%
3	Aceh		
	Bandung	12	4.74
	Banjar masin	15	5.93
	Bengkulu	13	5.14
	Denpasar	31	12.25
	Jakarta 2	7	2.77
	Malang	10	3.95
	Mataram	10	3.95
	Medan	12	4.74
	Palangkaraya	15	5.93
	Pontianak	13	5.14
	Pangkal pinang	15	5.93
	Palembang	16	6.32
	Padang	10	3.95
	Riau	15	5.93
	Semarang	10	3.95
	Surabaya	14	5.53
	Tasik Malaya	10	3.95
	Yogyakarta	15	5.93
	Total	10	3.95
		253	100

Sumber: Penelitian 2021

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (88,93) dan sebagian besar pengurus HMJ memiliki status gizi normal (56.91%), dan sebagian kecil institusi yang mengembalikan formulir lengkap yaitu jurusan gizi Poltekkes Bengkulu (12,25%).

#### 4.1.3 Gambaran Frekuensi Makan

Frekuensi makan responden lengkap dengan lauk pauk dan frekuensi makan selingan dalam sehari dapat dilihat pada tabel 4.2

Tabel 4.2 Gambaran frekuensi makan mahasiswa

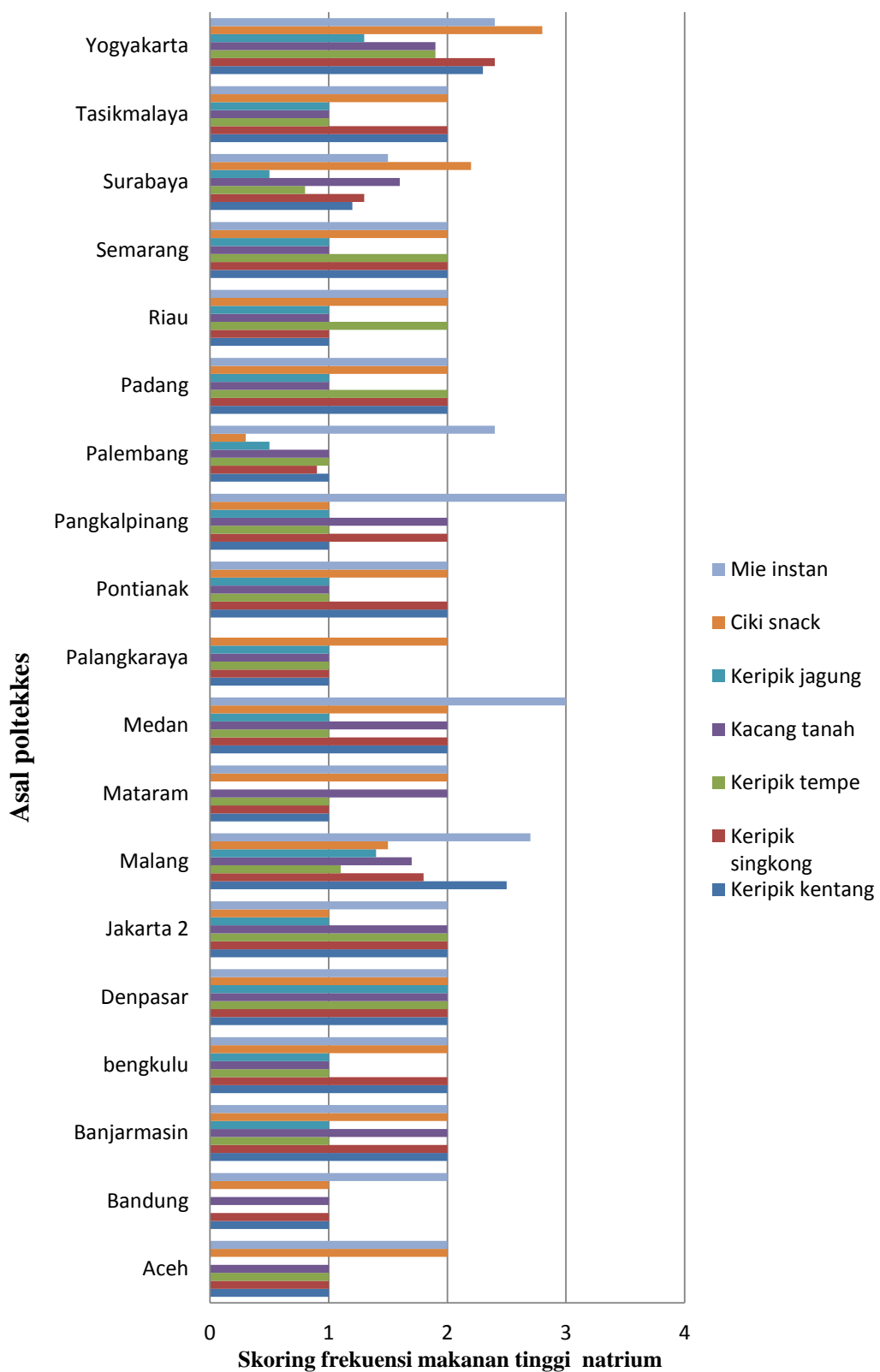
No	Variabel	Frekuensi	%
1.	Frekuensi makan makanan pokok lengkap dengan nasi dan lauk pauk dalam sehari		
	1 kali sehari	16	6.32
	2 kali sehari	96	37.94
	3 kali sehari	138	54.55
	>3 kali sehari	3	1.19
	Total	253	100
2.	Berapa kali frekuensi makan selingan dalam sehari		
	1 kali sehari	61	24.11
	2 kali sehari	128	50.59
	3 kali sehari	64	23.30
	Total	253	100

Sumber: Penelitian 2021

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebagian besar pengurus HMJ makan utama 3 kali sehari (54,55%) dan makanan selingan setengah responden 2 kali sehari makanan selingan (50,59%)

#### **4.1.4 Distribusi Konsumsi Makanan Tinggi Natrium**

Distribusi konsumsi makanan tinggi natrium diperoleh dari konsumsi makanan ringan dalam kemasan seperti keripik kentang, keripik singkong, keripik tempe, kacang tanah, keripik jagung, ciki snack dan mie instan.

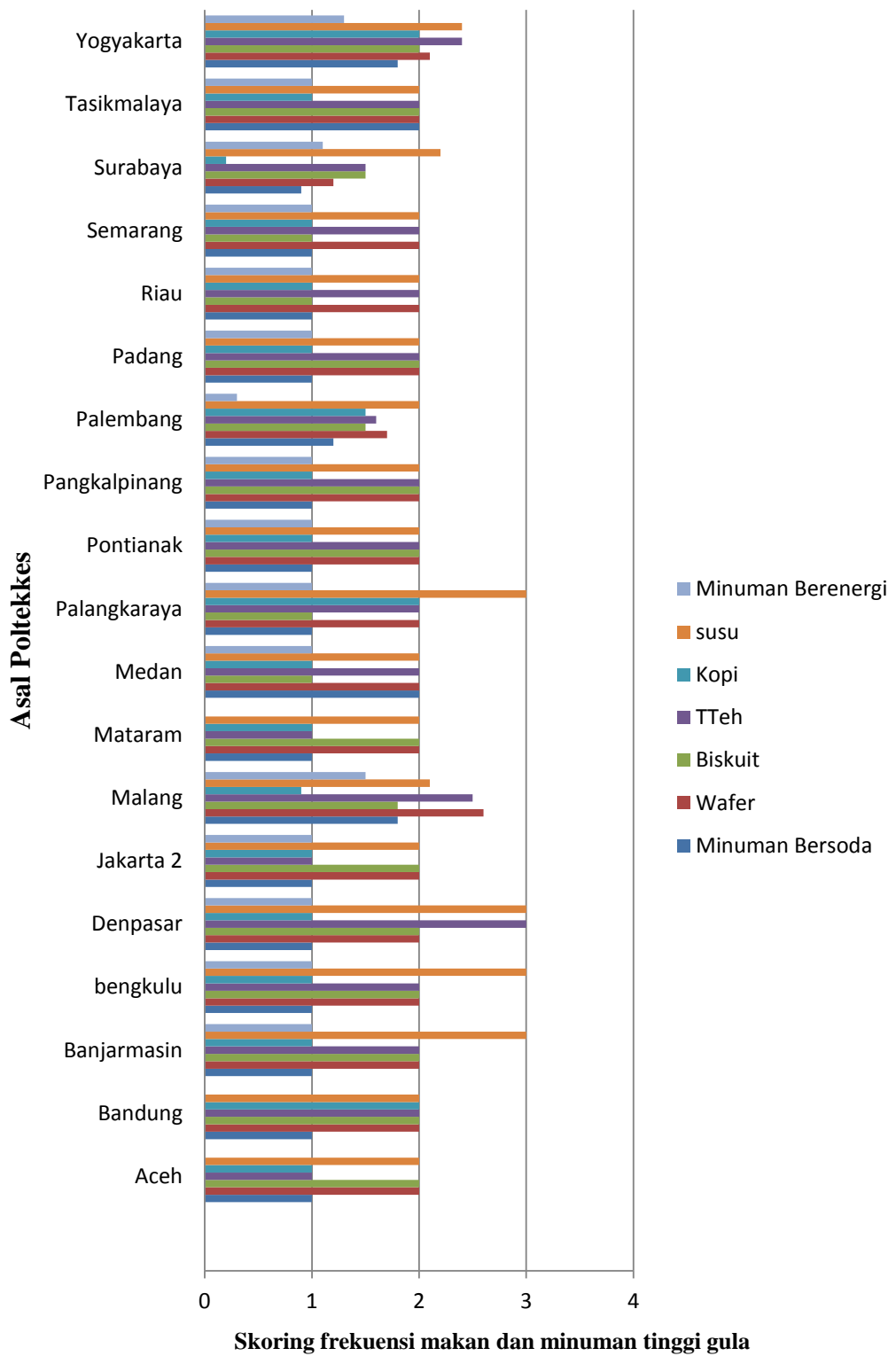


Gambar 4.1 konsumsi makan tinggi natrium

Berdasarkan gambar 4.1 diatas diketahui bahwa pengurus HMJ seluruh Poltekkes mengkonsumsi makanan tinggi natrium yang paling banyak adalah mie instan dengan frekuensi 1-2x perminggu, dan konsumsi makanan tinggi natrium yang paling sedikit di konsumsi adalah keripik jagung, dengan frekuensi 1-2x perbulan.

#### **4.1.5 Gambaran Konsumsi Makanan Dan Minuman Tinggi Gula**

Gambaran konsumsi makanan dan minuman tinggi gula diperoleh dari konsumsi makanan dan minuman dalam kemasan seperti minuman bersoda, wafer, Biskuit, Teh, Kopi, Susu, dan Minuman berenergi.



**Gambar 4.2** Konsumsi makan dan minuman tinggi gula

Berdasarkan gambar 4.2 diatas diketahui bahwa pengurus HMJ seluruh Poltekkes mengkonsumsi konsumsi makanan dan minuman tinggi gula yang paling banyak adalah susu dengan frekuensi 1-2x perminggu dan yang jarang dikonsumsi yaitu minuman berenergi dengan frekuensi 1-2x perbulan.

#### 4.1.6 Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa

Aktivitas fisik pada mahasiswa gizi pengurus HMJ se-Indonesia dapat dilihat pada tabel 4.17

Tabel 4.3 Gambaran Distribusi Aktivitas Fisik

No	Katagori Aktivitas Fisik	Jumlah	%
1.	Ringan	43	17.00
	Sedang	24	9.49
	Berat	186	73.52

Sumber: Penelitian 2021

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa sebagian besar Pengurus HMJ aktivitas fisiknya berat (73,52%).

## 4.2 Pembahasan

### 4.2.1 Frekuensi makan utama dan makan selingan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa frekuensi makan lengkap dengan lauk pauk pada pengurus HMJ gizi Poltekkes di Indonesia sebagian besar makan 3 kali sehari, dan setengah dari responden makanan selingan 2 kali sehari.

Anjuran dari kementerian kesehatan mengenai frekuensi makan yang baik itu adalah tiga (3) kali makan utama dan dua (2) kali

makan selingan, yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip dan keanekaragaman makanan (kemenkes RI, 2014).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Reny Noviyasti menyebutkan disaat pandemi covid-19 perubahan dari segi perilaku konsumsi mahasiswa peminatan gizi selama masa pandemi responden mengakui makan lebih banyak, dan mengalami peningkatan konsumsi cemilan (Noviyasti,2020).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sidor *at el*, tentang pilihan dan kebiasaan makan selama pandemi covid-19 dari fakultas kedokteran universitas Poznan, Polandia makan lebih banyak selama karantina, dan mengaku ngemil diantara waktu makan lebih sering (Sidor,2020).

#### **4.2.2 Gambaran Kebiasaan Makan Tinggi Natrium**

Frekuensi makanan tinggi natrium pengurus HMJ gizi Poltekkes Kemenkes Aceh kadang-kadang mengkonsumsi 1-2x perminggu yaitu keripik jagung dan mie instan dan yang dikonsumsi 1-2x per bulan yaitu keripik kentang, keripik singkong, keripik tempe, kacang tanah, sedangkan yang tidak pernah dikonsumsi yaitu keripik jagung.

Konsumsi makanan tinggi natrium Poltekkes Bandung HMJ Gizi yang kadang-kadang dikonsumsi dengan frekuensi 1-2x perminggu yaitu mie instan dan yang jarang dikonsumsi yaitu keripik tempe dan keripik jagung dan konsumsi dengan frekuensi 1-2x



perbulan yaitu keripik kentang, keripik singkong, kacang tanah dan ciki snack, dan konsumsi makanan tinggi natrium Poltekkes Banjarmasin HMJ Gizi yang biasa dikonsumsi yaitu ciki snack dengan frekuensi 3-6x perminggu, dan yang kadang-kadang dikonsumsi yaitu keripik kentang, keripik singkong, kacang tanah dan mie instan sedangkan yang jarang dikonsumsi yaitu keripik tempe dan keripik jagung, dan konsumsi makanan tinggi natrium Poltekkes Kemenkes Bengkulu HMJ Gizi kadang-kadang mengkonsumsi yaitu keripik kentang, keripik singkong, ciki snack dan mie instan dengan frekuensi 1-2x perminggu, dan yang jarang dikonsumsi adalah kripiq tempe, kacang tanah, keripik jagung.

Berdasarkan gambar 4.2 konsumsi makanan tinggi natrium Poltekkes Denpasar HMJ Gizi kadang-kadang mengkonsumsi yaitu 1-2x perminggu yaitu keripik kentang, keripik singkong, keripik tempe, kacang tanah, keripik jagung, ciki snack dan mie instan, dan Poltekkes Kemenkes Jakarta 2 HMJ Gizi kadang-kadang mengkonsumsi yaitu keripik kentang, keripik singkong, keripik tempe, kacang tanah, dan mie instan, dan jarang mengkonsumsi pada makanan keripik jagung dan ciki snack. Konsumsi makanan pada Poltekkes Kemenkes Malang HMJ gizi mengkonsumsi keripik kentang, ciki snack dan mie instan biasa dikonsumsi yaitu 3-6x perminggu, keripik singkong dan kacang tanah kadang-kadang

dikonsumsi yaitu 1-2x perminggu sedangkan keripik tempe dan keripik jagung jarang dikonsumsi.

Berdasarkan gambar 4.1 konsumsi makanan tinggi natrium Poltekkes Mataram HMJ gizi kadang-kadang mengkonsumsi kacang tanah, ciki snack dan mie instan yaitu 1-2x per minggu, konsumsi keripik kentang, keripik singkong, keripik tempe yaitu jarang dikonsumsi dengan frekuensi 1-2x perbulan dan yang tidak pernah dikonsumsi yaitu keripik jagung. Konsumsi makanan tinggi natrium Poltekkes Kemenkes Medan pada HMJ gizi yaitu biasa dikonsumsi 3-6x perminggu mie instan, dan kadang-kadang dikonsumsi keripik kentang, keripik singkong, kacang tanah dan ciki snack, yang jarang dikonsumsi keripik tempe dan keripik jagung.

Berdasarkan gambar konsumsi makanan tinggi natrium Poltekkes Palangkaraya konsumsi makanan tinggi natrium kadang-kadang dikonsumsi yaitu mie instan dengan frekuensi 1-2x perminggu dan yang jarang dikonsumsi keripik kentang, keripik singkong, keripik tempe, kacang tanah, keripik jagung dan ciki snack dengan frekuensi 1-2x perbulan. Konsumsi makanan Poltekkes Kemenkes Pontianak HMJ gizi yang kadang-kadang mengkonsumsi keripik kentang, keripik singkong, ciki snack, mie instan dengan frekuensi 1-2x perminggu, dan yang jarang dikonsumsi keripik tempe, kacang tanah, keripik jagung dengan frekuensi 1-2x perbulan.

Konsumsi makanan Poltekkes Kemenkes Pangkal pinang HMJ gizi yang biasa dikonsumsi yaitu mie instan dengan frekuensi 3-6x perminggu, dan yang kadang-kadang dikonsumsi keripik singkong, kacang tanah dengan frekuensi 1-2x perminggu, serta yang jarang dikonsumsi yaitu keripik kentang, keripik tempe, keripik jagung, dan ciki snack dengan frekuensi 1-2x perbulan. Konsumsi makanan tinggi natrium Poltekkes Palembang kadang-kadang mengkonsumsi mie instan dengan frekuensi 1-2x perminggu dan yang jarang dikonsumsi yaitu keripik kentang, keripik singkong, keripik tempe, kacang tanah, keripik jagung, dengan frekuensi 1-2x perbulan dan yang tidak pernah di konsumsi yaitu keripik jagung. Konsumsi makanan tinggi natrium Poltekkes Padang HMJ gizi kadang-kadang mengkonsumsi keripik kentang, keripik singkong, keripik tempe, ciki snack dan mie instan dengan frekuensi 1-2x perminggu dan yang jarang dikonsumsi yaitu kacang tanah dan keripik jagung dengan frekuensi 1-2x perbulan.

Konsumsi makanan tinggi natrium Poltekkes Riau HMJ gizi kadang-kadang mengkonsumsi keripik tempe, ciki snack, mie instan dengan frekuensi 1-2x perminggu, dan yang jarang dikonsumsi yaitu keripik kentang, keripik singkong, kacang tanah, keripik jagung. Berdasarkan gambar konsumsi makanan tinggi natrium Poltekkes Semarang konsumsi makanan tinggi natrium kadang-kadang dikonsumsi yaitu keripik kentang, keripik singkong, keripik tempe,

ciki snack dan mie instan dengan konsumsi 1-2x perminggu, dan yang jarang dikonsumsi yaitu kacang tanah dan keripik jagung dengan frekuensi 1-2x perbulan. konsumsi makanan tinggi natrium Poltekkes Surabaya konsumsi makanan tinggi natrium kadang-kadang dikonsumsi yaitu kacang tanah dan ciki snack dengan frekuensi 1-2x perminggu, dan yang jarang dikonsumsi yaitu keripik kentang, keripik singkong, keripik tempe dan mie instan dengan frekuensi 1-2x per bulan, dan yang tidak pernah dikonsumsi yaitu keripik jagung.

Konsumsi makanan tinggi natrium Poltekkes Tasik Malaya HMJ gizi konsumsi makanan tinggi natrium kadang kadang dikonsumsi yaitu keripik kentang, keripik singkong, kacang tanah,ciki snack dan mie instan dengan frekuensi 1-2x perminggu, dan yang jarang dikonsumsi yaitu keripik tempe dan keripik dengan frekuensi 1-2x perbulan. Berdasarkan gambar konsumsi makanan tinggi natrium Poltekkes Yogyakarta konsumsi makanan tinggi natrium biasa dikonsumsi yaitu ciki snack dengan frekuensi 3-6x perminggu, dan kadang-kadang dikonsumsi yaitu keripik kentang, keripik singkong, keripik tempe, kacang tanah,dan mie instan dengan frekuensi 1-2x perminggu dan yang jarang dikonsumsi yaitu keripik jagung.

Gambaran kebiasaan makan tinggi natrium menjelaskan berapa kali frekuensi makan utama, makanan selingan dan makanan ringan

yang dijual ditoko/ *supermarket*, Berdasarkan penelitian dari 253 responden dan tujuh pertanyaan makanan yang banyak mengandung natrium paling banyak dikonsumsi yaitu mie instan 103 responden kadang-kadang mengonsumsi 1-2 kali perminggu, dan merek yang paling disukai sebagian besar responden suka indomie, dengan kandungan natrium per sajian 650mg. dan yang tidak pernah dikonsumsi sebagian besar 253 responden 103 yang tidak mengonsumsi yaitu keripik jagung.

Kandungan natrium pada makanan yang diteliti rata-rata per takaran saji yaitu, Keripik kentang 60 mg dengan berat 79 g, Keripik singkong 122 mg dengan berat 109 g, Keripik tempe 143 mg dengan berat 142 g, Kacang tanah 235 mg dengan berat 193 g, Keripik jagung 52 mg dengan berat 105 g, Ciki snack 47 mg dengan berat 94 g, dan Mie instan 191 mg dengan berat 89 mg

Angka kecukupan mineral yang dianjurkan untuk orang dewasa perorang dalam sehari dalam peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 75 tahun 2013 untuk laki-laki dan perempuan umur 19-29 tahun yaitu 1500 mg per hari (Permenkes,2013).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sri Prihatini dkk, tentang asupan natrium penduduk Indonesia tahun 2016 konsumsi natrium pada penduduk Indonesia sudah melebihi 2000 mg per orang per hari atau sudah melebihi batas yang ditetapkan dalam permenkes No. 30 tahun 2013.

### **4.2.3 Gambaran Kebiasaan Makanan Dan Minum Tinggi Gula**

Ferkuensi makanan dan minuman tinggi gula pengurus HMJ Poltekkes Kemenkes Aceh kadang-kadang mengkonsumsi wafer, biskuit, dan susu dengan frekuensi 1-2x perminggu, dan yang jarang dikonsumsi yaitu minuman bersoda, teh dan kopi dengan frekuensi 1-2x per bulan. Konsumsi makanan dan minuman tinggi gula Poltekkes Bandung HMJ Gizi yang kadang-kadang dikonsumsi dengan frekuensi 1-2x perminggu yaitu wafer, biskuit, teh, kopi dan susu, yang jarang dikonsumsi yaitu minuman bersoda dan yang tidak pernah dikonsumsi yaitu minuman berenergi.

Konsumsi makanan dan minuman tinggi gula Poltekkes Banjarmasin HMJ Gizi yang biasa dikonsumsi yaitu susu dengan frekuensi 3-6x perminggu, dan yang kadang-kadang dikonsumsi yaitu wafer, biskuit, teh, sedangkan yang jarang dikonsumsi yaitu minuman bersoda, minuman berenergi dan kopi dengan frekuensi 1-2x perbulan. Konsumsi makanan dan minuman tinggi gula Poltekkes Kemenkes Bengkulu HMJ Gizi kadang-kadang mengkonsumsi yaitu wafer, biskuit, teh dan susu dengan frekuensi 1-2x perminggu, dan yang jarang dikonsumsi adalah minuman bersoda, kopi dan minuman berenergi dengan frekuensi 1-2x perbulan.

Berdasarkan gambar 4.2 konsumsi makanan dan minuman tinggi gula Poltekkes Denpasar HMJ Gizi biasa mengkonsumsi teh, susu dengan frekuensi 3-6x perminggu dan kadang-kadang

mengonsumsi yaitu makanan wafer, biskuit dengan frekuensi 1-2x perminggu, dan yang jarang dikonsumsi yaitu minuman bersoda, kopi dan minuman berenergi. Konsumsi makanan dan minuman tinggi gula Poltekkes Jakarta 2 HMJ Gizi kadang-kadang mengonsumsi yaitu wafer, biskuit, dan susu dengan frekuensi 1-2x perminggu, dan jarang mengonsumsi minuman bersoda, teh, kopi dan minuman berenergi dengan frekuensi 1-2x perbulan. Konsumsi makanan pada Poltekkes Kemenkes Malang HMJ gizi biasa mengonsumsi wafer, teh, 3-6x perminggu, dan jarang mengonsumsi minuman bersoda, biskuit, susu dan minuman berenergi dengan frekuensi 1-2x perminggu, dan jarang mengonsumsi kopi dengan frekuensi 1-2x perbulan.

Berdasarkan gambar 4.2 konsumsi makanan dan minuman tinggi gula Poltekkes Mataram HMJ gizi kadang-kadang mengonsumsi wafer, biskuit, dan susu dengan frekuensi 1-2x per minggu, jarang dikonsumsi minuman bersoda, teh, dan kopi dengan frekuensi 1-2x perbulan dan yang tidak pernah di konsumsi yaitu minuman berenergi. Konsumsi makanan makanan dan minuman tinggi gula Poltekkes Medan pada HMJ gizi yaitu kadang-kadang dikonsumsi minuman bersoda, wafer, teh, dan susu dengan frekuensi 1-2x perminggu, dan yang jarang dikonsumsi yaitu biskuit, kopi, dan minuman berenergi.

Berdasarkan gambar 4.2 konsumsi makanan dan minuman tinggi gula Poltekkes Palangkaraya biasa dikonsumsi yaitu susu frekuensi 3-6x perminggu, kadang-kadang dikonsumsi yaitu wafer, teh, kopi dengan frekuensi 1-2x perminggu dan yang jarang minuman bersoda, biskuit dan minuman berenergi dengan frekuensi 1-2x perbulan. Konsumsi makanan dan minuman tinggi gula Poltekkes Kemenkes Pontianak HMJ gizi yang kadang-kadang mengkonsumsi wafer, biskuit, teh, dan susu dengan frekuensi 1-2x perminggu, dan yang jarang dikonsumsi minuman bersoda, kopi dan minuman berenergi dengan frekuensi 1-2x perbulan.

Konsumsi makanan dan minuman tinggi gula Poltekkes Kemenkes Pangkal pinang HMJ kadang-kadang dikonsumsi wafer, biskuit, teh dan susu dengan frekuensi 1-2x perminggu, serta yang jarang dikonsumsi yaitu minuman bersoda, kopi dan minuman berenergi 1-2x perbulan. Konsumsi makanan dan minuman tinggi gula Poltekkes Palembang kadang-kadang mengkonsumsi wafer, biskuit, teh, kopi dan susu dengan frekuensi 1-2x perminggu dan yang jarang dikonsumsi yaitu minuman bersoda dengan frekuensi 1-2x perbulan dan yang tidak pernah di konsumsi yaitu minuman berenergi. Konsumsi makanan dan minuman tinggi gula Poltekkes Padang HMJ gizi kadang-kadang mengkonsumsi wafer, biskuit, teh dan susu dengan frekuensi 1-2x perminggu dan yang jarang



dikonsumsi yaitu minuman bersoda, kopi dan minuman berenergi dengan frekuensi 1-2x perbulan.

Berdasarkan gambar 4.2 konsumsi makanan dan minuman tinggi gula Poltekkes Riau HMJ gizi kadang-kadang mengkonsumsi wafer, teh dan susu dengan frekuensi 1-2x perminggu, dan yang jarang dikonsumsi yaitu minuman bersoda, biskuit, kopi dan minuman berenergi. Berdasarkan gambar konsumsi makanan dan minuman tinggi gula Poltekkes Semarang kadang-kadang dikonsumsi yaitu wafer, teh, susu dengan konsumsi 1-2x perminggu, dan yang jarang dikonsumsi yaitu minuman bersoda, biskuit, kopi dan minuman berenergi dengan frekuensi 1-2x perbulan. Konsumsi makanan dan minuman tinggi gula Poltekkes Surabaya kadang-kadang dikonsumsi yaitu biskuit, teh, susu dengan frekuensi 1-2x perminggu, dan yang jarang dikonsumsi yaitu minuman bersoda, wafer, kopi dan minuman berenergi dengan frekuensi 1-2x per bulan, dan yang tidak pernah dikonsumsi yaitu keripik jagung.

Berdasarkan gambar 4.2 konsumsi makanan dan minuman tinggi gula Poltekkes Tasik Malaya HMJ kadang kadang dikonsumsi yaitu minuman bersoda, wafer biskuit, teh dan susu dengan frekuensi 1-2x perminggu, dan yang jarang dikonsumsi yaitu kopi dan minuman berenergi dengan frekuensi 1-2x perbulan. Berdasarkan gambar 4.2 konsumsi makanan dan minuman tinggi gula Poltekkes Yogyakarta biasa dikonsumsi yaitu kadang-kadang dikonsumsi yaitu

minuman bersoda, wafer, biskuit, teh, kopi dan susu dengan frekuensi 1-2x perminggu dan yang jarang dikonsumsi yaitu minuman berenergi

Kandungan Makanan dan minuman yang diteliti per takaran saji yaitu, Minuman bersoda 27 g dengan volume 250 ml, Wafer 5 g dengan berat 150 g, Biskuit 2 g dengan berat 22 g, Teh 20 g dengan volume 250 ml, Kopi 22 g dengan volume 250 ml, Susu 12 g dengan volume 190 ml, dan minuman bersoda 25 g dengan volume 100 ml

Analisis survei konsumsi makan individu (SKMI) tahun 2014 rata-rata konsumsi gula dan olahannya Indonesia sebesar 15,7% dan konsumsi gula dan olahannya kelompok umur paling tinggi pada usia 19-55 tahun Permenkes nomor 30 tahun 2013 anjuran konsumsi gula perorang per hari yaitu 50 gram atau empat sendok makan (Christine,2020).

#### **4.2.4 Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa**

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar pengurus HMJ aktivitas fisiknya tergolong berat. Hasil ini diperoleh dengan rincian kegiatan mahasiswa diantaranya melakukan pekerjaan rumah, duduk dikendaraan, belajar, jalan kaki ke kampus dan olahraga.

Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ) mempunyai kewajiban dan tanggung jawab lebih terhadap kegiatan kampus dibandingkan dengan mahasiswa lain disaat pandemi pengurus masih tetap melaksanakan program kerja walaupun bersifat daring.

Penelitian yang dilakukan oleh Reny Nopiyasti pada tahun 2020 menunjukkan bahwa aktivitas fisik disaat pandemi pada mahasiswa mengalami penurunan aktivitas ( Reny 2020).

penelitian yang dilakukan oleh Hensun dkk, tentang gambaran aktifitas fisik mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh dimasa pandemi diperoleh hasil aktivitas fisik mahasiswa tergolong ringan dan berat (Hendsun, 2021).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Megawati dkk, dengan judul gambaran aktivitas fisik mahasiswa semester VI Fakultas kesehatan masyarakat unsrat saat pembatasan sosial masa pandemi covid-19 menggunakan pengukuran IPAQ melalui *google form* didapatkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa semester VI melakukan aktivitas sedang dan hanya sebagian kecil melakukan aktivitas fisik berat (Megawati,2021).

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

1. Makan utama pengurus HMJ tahun 2021 yang tergabung dalam organisasi ikamagi sebagian besar 3 kali Sehari
2. Setengah dari pengurus HMJ makan selingan 2 kali sehari
3. Kebiasaan makan tinggi natrium pada pengurus Himpunan Mahasiswa Jurusan sebagian besar kadang-kadang mengkonsumsi mie instan.
4. Kebiasaan makan dan minum tinggi gula pada pengurus Himpunan Mahasiswa Jurusan sebagian kecil pengurus HMJ Gizi mengkonsumsi Susu 1-2x per minggu.
5. Aktivitas fisik pengurus HMJ sebagian besar berat.

#### **5.2 Saran**

##### **1. Mahasiswa**

Diharapkan dapat menjadikan hasil Karya Tulis Ilmiah ini sebagai referensi untuk menambah ilmu pengetahuan.

##### **2. Peneliti lain**

peneliti lain diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan menjadikan penelitian sebagai dasar dan dengan memilih variabel lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2009. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama  
Amelia,,
- Ahmadi,A & Sholeh, M (2005). Psikologperkembangan.Jakarta.Rineka cipta
- Arif wicaksono, (2020). “Aktivitas Fisik Yang Aman Pada Masa Pandemi Covid 19”. Departemen anatomi fakultas kedokteran, Universitas tanjung pura, Pontianak.(1): 10-15.
- Arikunto,S (2008). Prosedur Penelitian suatu pendekatan paktik, Jakarta: Rineka Karya.
- Bernatal Saragih, Frederic Morado Saragih, And Program. 2020. “hubungan berbagai faktor dengan kebiasaan makan padamasa pandemi covid 19.”
- Diah Handayani, Dwi Rendra Hadi, Fathiyah Isbania “Penyakit Virus Corona” Departemen Polmonologi dan kedokteran Respirasi Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Vol 40, No 2
- Elpiana. 2011. Pengaruh Monosodium Glutamat Terhadap Kadar Hormon Testosteron Dan Berat Testis Pada Tikus Putih Jantan (Rattus Norvegicus). Artikel. Universitas Andalas.
- FAO/WHO/UNU. 2004. *Human Energy Require- ment*. FAO/WHO/UNU, Rome \_\_\_\_\_ ’ \_\_\_\_ . 2001. *Human Energy Require- ment*. FAO/WHO/UNU, Rome
- Handayani, Diah. 2020. “*Official Journal Of The Indonesian Society Of Respiration*” 40 (2): 119–29.
- Hassen, Tarek Ben, Hamid El Bilali, And Mohammad S Allahyari. 2020. “*Impact Of COVID-19 On Food Behavior And Consumption In Qatar Sustainability Impact Of COVID-19 On Food Behavior And Consumption In Qatar.*” *Sustainability*, No. August: 2–18.
- Hendsun, Yohanes firmansyah Dkk 2021, Gambaran aktivitaas fisik mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh dan masa pandemik covid-19, Vol 2 : 726-732.
- Heni Hendriyani, Enik Sulistyowati, Astidio Noviardhi, 2016 :Konsumsi makanan tinggi natrium, Kesukaan rasa asin, berat badan, dan tekanan darah pada anak sekolah. Vol 12, No3: 89-98
- Kesehatan Dasar, Hasil Riset. 2018. *HASIL UTAMA RISKESDAS 2018*. Kementerian Kesehatan Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan 1.

Indonesia.

Khomsan, Ali Dkk. 2006. "Studi Tentang Pengetahuan Gizi Ibu Dan Kebiasaan Makan Pada Rumah Tangga Di Daerah Dataran Tinggi Dan Pantai." *Gizi Dan Pangan* 1 (1): 23–28.

Laura Di renzo, Paola Gualtiori Dkk, 2020 "Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown" Departement of health Sciences Milan, italia.

Lin Fatmawati, 2018. " Asupan Gula Sedernaha Sebagai Faktor Resiko Obesitas Pada Siswa-Siswi sekolah menengah pertama di kecamatan pamulang, kota tanggerang selatan" Vol 2 No , 147-154.

Monicha Mijil Putri, 2016 "Analisis kebiasaan Makan, Riwayat asupan saturated fatty acid (SAFA), Monounsaturated fatty acid (MUFA), Polyunsaturated fatty acid (PUFA) dan serat pada pasien penyakit jantung koroner" UNIVERSITAS AIRLANGGA, fakultas kesehatan masyarakat, Program studi Ilmu Gizi : Surabaya.

Muliyati, H., Syam, A., & Sirajuddin, S. (2011). Hubungan Pola Konsumsi Natrium Dan Kalium Serta Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di RSUP Wahidin Sudirohusodo Makassar. *Media Gizi Masyarakat Indonesia*, 1(1), 46–51.

Retno Dewi Noviyanti,\*, Dewi Marfuah, 2017, " Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, Dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta" : 421-426

Reny Noviyasti, Rahmi Susant, 2020,"Perubahan Kebiasaan Makan mahasiswa peminatan Gizi selama vandemi covid-19. Jurnal keehatan masyarakat mulawarman:90-99:

Sada, Merinta, Veni Hadju, And Djunaedi M Dachlan. 2012. "Hubungan Body Image , Pengetahuan Gizi Seimbang , Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Mahasiswa Politeknik Kesehatan Jayapura The Correlation Of Body Image , Knowledge Of Balanced Nutrition , And Physical Activity Toward The Nutritional Status Of Stu." *Jurnal Kesehatan* 2 (1).

Sarwono, Wirawan. 2011. *Psikologi Remaja Edisi Revisi*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada

Sebtina Desty Anggraeni, 2015 "Hubungan Antara *Body IMAGE* dengan frekuensi makan, Jenis makanan dan Status Gizi Remaja Putri Di SMA NEGERI 7 Surakarta" Program studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu kesehatan, Universitas Muhamadiya Surakarta.

- Sidor Dan Piotr Rzymyski, 2020. "Dietary Choices and Habits During COVID-19 lockdown" Department of environmental medicine Poznan University Of medical Sciences.
- Siti rahayu Dkk,2020 "*Covid-19 The Nightmare Or Rainbow*" , Mata aksara :jakarta selatan.
- Sofi A Rahma Pramudita, Siti Rahayu Nadhiroh. 2017. "Gambaran Aktivitas Sedentari Dan Tingkat Kecukupan Gizi Pada Remaja Gizi Lebih Dan Gizi Normal." *Media Gizi Indonesia* 12 (1): 1–6.
- Sri Prihatini dkk, 2016 "*Asupan Natrium Penduduk Indonesia Analisis Of Individual Food Consumption Survei 2014*" *Jurnal Of The Indonesian Nutrition Association*.
- Stefani Oktavia Sitompul, Yoseph Leonardo samoedra, Istianto Kuntjoro, 2020 "Hubungan pola makan anak Dengan status gizi siswa TK Bopkri Gondokusuman Yogyakarta" :126-133
- sumardjo,"pengantar kimia buku panduan mahasiswa kedokteran strata 1 fakultas bioeksata" jakarta:EGC 2008.
- Tejasari, 2005. "Ilmu Bahan makanan" UB Press: malang
- Venny Agustiani Mahardikawati, Dan Katrin Roosita. 2008. "Aktivitas Fisik , Asupan Energi Dan Status Gizi Wanita Pemetik Teh Di Ptpn Viii Bandung , Jawa Barat" 3 (2): 79–85.
- Weny.2014."Hubungan Antara Kebiasaan Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remajadi Perkotaan Dan Pedesaan". Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia. IPB
- Widawati. 2018. "Gambaran Kebiasaan Makan Dan Status Gizi Remaja Di Sman 1 Kampar Tahun 2017" 2 (2013): 146–59.
- Wijaya, Nurlita Kurnia. 2019. "Hubungan Karakteristik Individu, Aktivitas Fisik, Dan Gaya Hidup Dengan Tingkat Kebugaran Fisik Pada Lansia Penelitian Cross Sectional Oleh:" Universitas Airlangga Surabaya.

**L**

**A**

**M**

**P**

**I**

**R**

**A**

**N**



## KUESIONER PENELITIAN GOOGLE FORM

### “GAMBARAN KEBIASAAN MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK PADA MAHASISWA JURUSAN GIZI SEINDONESIA PADA MASA PANDEMI COVID-19 TAHUN 2021”

Nama :

Tinggi Badan :

Berat Badan :

#### A. Kebiasaan Makan Selama Pandemi Covid-19

- Dalam sehari berapa kali anda makan makanan pokok lengkap dengan lauk pauk?

- 1 kali sehari
- 2 kali sehari
- 3 kali sehari
- >3 kali sehari

- Berapa kali makan selingan dalam sehari ?

- 1 kali sehari
- 2 kali sehari
- 3 kali sehari

- Konsumsi makanan tinggi natrium

##### 1.a Keripik kentang

- >1x per hari
- 1x per hari
- 3-6x per minggu
- 1-2x per minggu
- 1-2x per bulan
- Tidak pernah

b. Merek, berat jenis makanan.

Jawab.....

.....

##### 2. a Keripik Singkong

- >1x per hari

- 1x per hari

- 3-6x per minggu

- 1-2x per minggu

- 1-2x per bulan

- Tidak pernah

b.Merek, berat jenis makanan.

Jawaban

##### 3. a Keripik Tempe

- >1x per hari

- 1x per hari

- 3-6x per minggu

- 1-2x per minggu

- 1-2x per bulan

- Tidak pernah

b. Merek, berat jenis makanan.

Jawab.....

.....

.....

##### 4.a Kacang

- >1x per hari

- 1x per hari

- 3-6x per minggu

- 1-2x per minggu

- 1-2x per bulan

- Tidak pernah

b.Merek, berat jenis makanan.

Jawab.....

.....

.....

5.a Keripik jagung

- >1x per hari
- 1x per hari
- 3-6x per minggu
- 1-2x per minggu
- 1-2x per bulan
- Tidak pernah

b.Merek, berat jenis makanan.

Jawab.....

.....

.....

6.a Ciki snack

- >1x per hari
- 1x per hari
- 3-6x per minggu
- 1-2x per minggu
- 1-2x per bulan
- Tidak pernah

b.Merek, berat jenis makanan.

Jawab.....

.....

.....

7.a Mie Instan

- >1x per hari
- 1x per hari
- 3-6x per minggu
- 1-2x per minggu
- 1-2x per bulan
- Tidak pernah

b. Merek, berat jenis makanan.

Jawab.....

.....

.....

- Konsumsi Minuman tinggi gula

8.a Minuman bersoda

- >1x per hari
- 1x per hari
- 3-6x per minggu
- 1-2x per minggu
- 1-2x per bulan
- Tidak pernah

b.Merek, Volume, dan kemasan.

Jawab.....

.....

.....

9.a Teh

- >1x per hari
- 1x per hari
- 3-6x per minggu
- 1-2x per minggu
- 1-2x per bulan
- Tidak pernah

b. Merek, Volume, dan kemasan.

Jawab.....

.....

.....

10.a Kopi

- >1x per hari
- 1x per hari
- 3-6x per minggu
- 1-2x per minggu
- 1-2x per bulan
- Tidak pernah

b.Merek, Volume, dan kemasan.

Jawab.....

.....

.....

11. a Susu

- >1x per hari

- 1x per hari
  - 3-6x per minggu
  - 1-2x per minggu
  - 1-2x per bulan
  - Tidak pernah
- b. Merek, Volume, dan kemasan.  
Jawab.....  
.....  
...

- 12 a Minuman berenergi
- >1x per hari
  - 1x per hari
  - 3-6x per minggu
  - 1-2x per minggu
  - 1-2x per bulan
  - Tidak pernah
- b. Merek, Volume, dan kemasan.  
Jawab.....  
.....  
...

**B. Aktivitas fisik**

1. Berapa lama anda tidur dalam 24 jam  
Jawab.....  
.....  
.....
2. Berapa Lama anda berdiri dalam sehari  
Jawab.....  
.....  
.....
3. Berapa Lama anda duduk dikendaraan dalam sehari  
Jawab.....  
.....  
.....
4. Berapa lama anda berpakaian dalam sehari  
Jawab.....  
.....  
.....

5. Berapa lama anda mandi dalam sehari  
Jawab.....  
.....  
.....
6. Berapa lama anda makan dan minum dalam sehari  
Jawab.....  
.....  
.....
7. Berapa lama anda berbelanja dalam sehari  
Jawab.....  
.....  
.....
8. Berapa lama anda mencuci piring dalam sehari  
Jawab.....  
.....  
.....
9. Berapa lama anda membersihkan rumah dalam sehari  
Jawab.....  
.....  
.....
10. Berapa lama anda merapikan tempat tidur dalam sehari  
Jawab.....  
.....  
.....
11. Berapa lama anda mencuci baju dalam sehari  
Jawab.....  
.....  
.....
12. Berapa lama anda menjemur baju dalam sehari  
Jawab.....  
.....  
.....
13. Berapa lama anda menyetrika baju dalam sehari  
Jawab.....  
.....  
.....

14. Berapa lama anda olahraga dalam sehari (Sebutkan jenis olahraga apa)  
Jawab.....  
.....

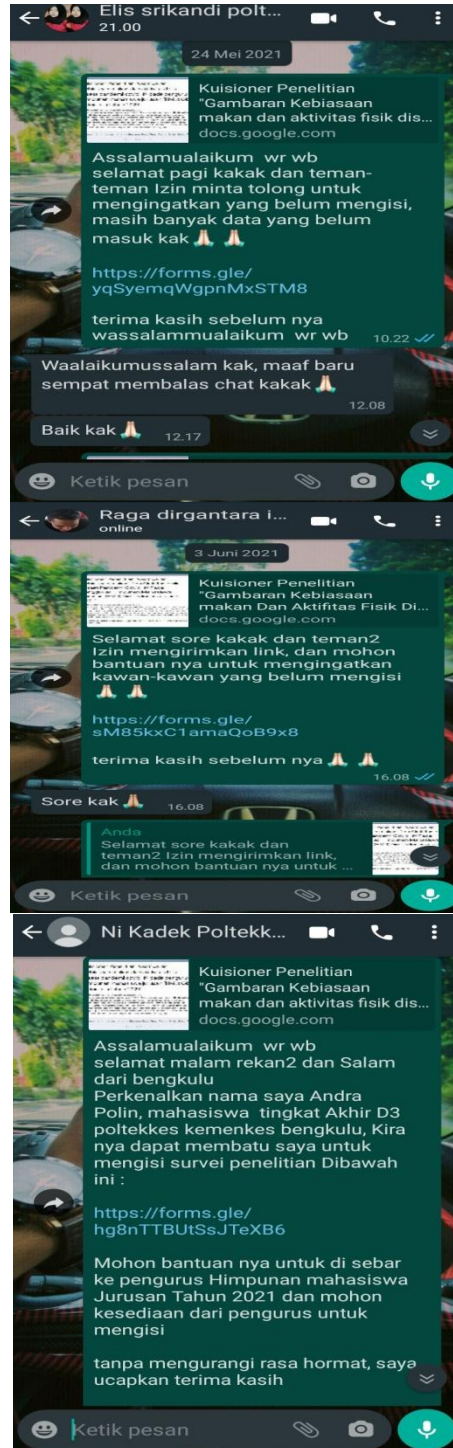
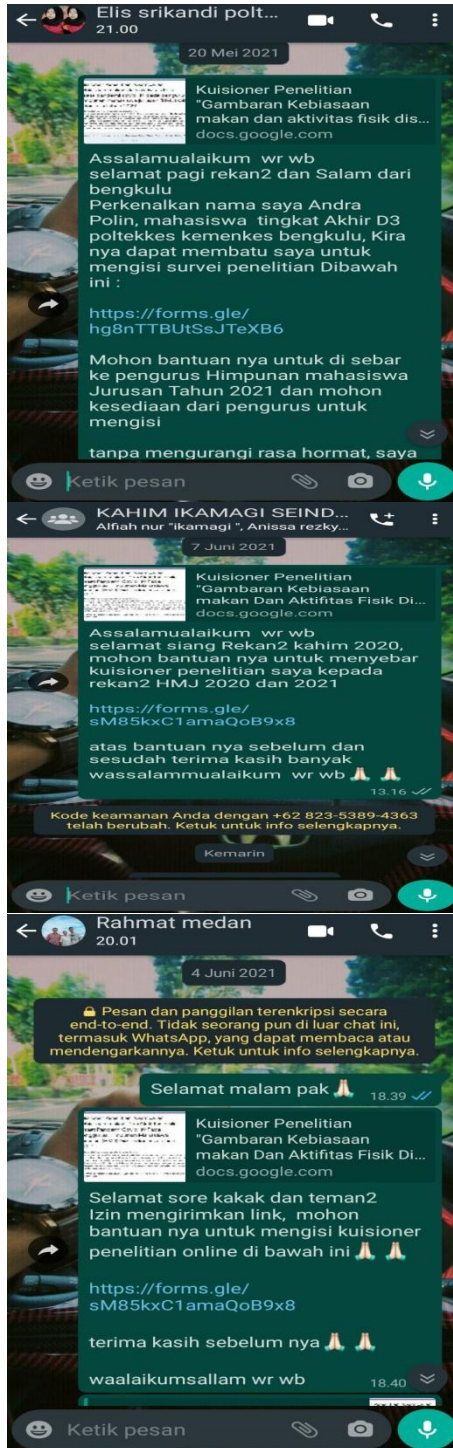
15. Berapa lama anda main game dalam sehari  
Jawab...  
.....  
.....

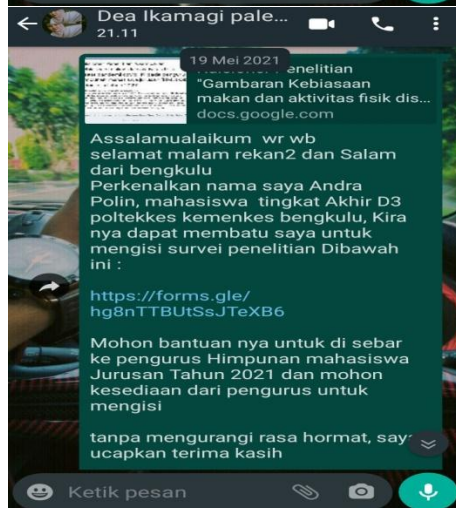
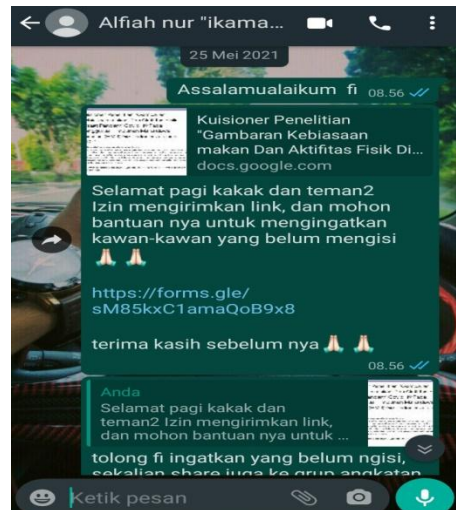
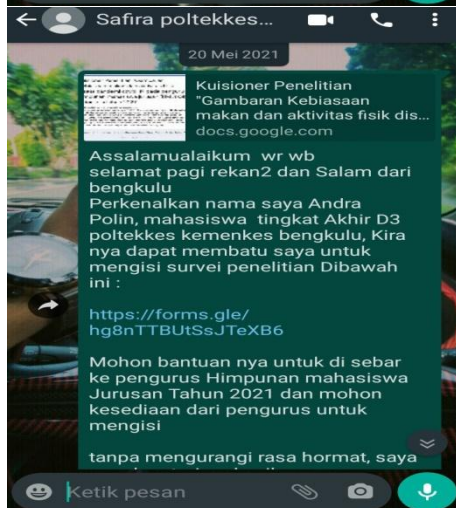
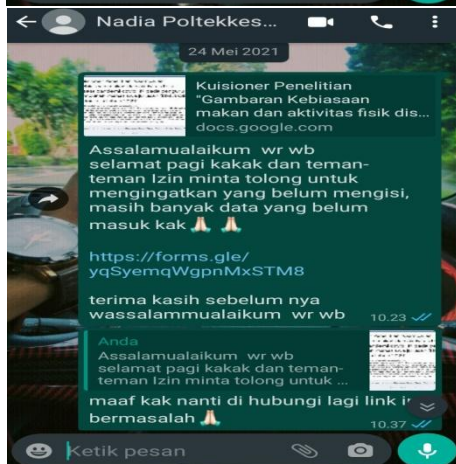
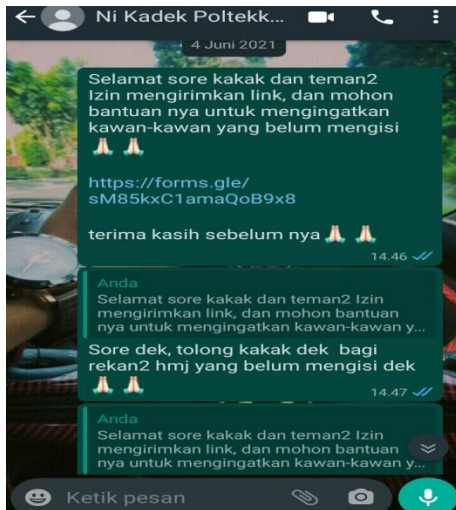
16. Berapa lama anda bermain gitar dalam sehari  
Jawab.....  
.....

17. Berapa lama anda belajar dalam sehari  
Jawab.....  
.....

18. Berapa lama anda menonton tv dalam sehari  
Jawab.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## DOKUMENTASI





Hanif Padiilah po...  
20 Mei 2021

Kuisiorer Penelitian  
"Gambaran Kebiasaan  
makan dan aktivitas fisik dis...  
docs.google.com

Assalamualaikum wr wb  
selamat pagi rekan2 dan Salam dari  
bengkulu  
Perkenalkan nama saya Andra  
Polin, mahasiswa tingkat Akhir D3  
poltekkes kemenkes bengkulu, Kira  
nya dapat membatu saya untuk  
mengisi survei penelitian Dibawah  
ini :

[https://forms.gle/  
hg8nTTBUTsJTeXB6](https://forms.gle/hg8nTTBUTsJTeXB6)

Mohon bantu nya untuk di sebar  
ke pengurus Himpunan mahasiswa  
Jurusan Tahun 2021 dan mohon  
kesediaan dari pengurus untuk  
mengisi

tanpa mengurangi rasa hormat, saya

Nur Sa'dah Polte...  
09.36 ✓

Oo baik kak terimakasih 🙏🙏  
terima kasih banyak nur sudah  
membantu kakak 🙏🙏

Iya kak sama-sama 🙏🙏  
09.38

24 Mei 2021

Kuisiorer Penelitian  
"Gambaran Kebiasaan  
makan dan aktivitas fisik dis...  
docs.google.com

Assalamualaikum wr wb  
selamat pagi kakak dan teman-  
teman Izin minta tolong untuk  
mengingatkan yang belum mengisi,  
masih banyak data yang belum  
masuk kak 🙏🙏

[https://forms.gle/  
yqSyemqWgpnMxSTM8](https://forms.gle/yqSyemqWgpnMxSTM8)

terima kasih sebelum nya  
wassalamualaikum wr wb 10.21 ✓

24 Mei 2021

Kuisiorer Penelitian  
"Gambaran Kebiasaan  
makan dan aktivitas fisik dis...  
docs.google.com

Assalamualaikum wr wb  
selamat pagi kakak dan teman-  
teman Izin minta tolong untuk  
mengingatkan yang belum mengisi,  
masih banyak data yang belum  
masuk kak 🙏🙏

[https://forms.gle/  
yqSyemqWgpnMxSTM8](https://forms.gle/yqSyemqWgpnMxSTM8)

terima kasih sebelum nya  
wassalamualaikum wr wb 10.21 ✓

maaf kak nanti di hubungi lagi link ini  
bermasalah 🙏 10.38 ✓

Baik kak 10.38

Berliana Depa po...  
24 Mei 2021

Kuisiorer Penelitian  
"Gambaran Kebiasaan  
makan dan aktivitas fisik dis...  
docs.google.com

Assalamualaikum wr wb  
selamat pagi kakak dan teman-  
teman Izin minta tolong untuk  
mengingatkan yang belum mengisi,  
masih banyak data yang belum  
masuk kak 🙏🙏

[https://forms.gle/  
yqSyemqWgpnMxSTM8](https://forms.gle/yqSyemqWgpnMxSTM8)

terima kasih sebelum nya  
wassalamualaikum wr wb 10.22 ✓

Astry Poltekkes t...  
20 Mei 2021

[https://for  
hg8nTTBL](https://forms.gle/hg8nTTBL)

Mohon bantu nya untuk di sebar  
ke pengurus Himpunan mahasiswa  
Jurusan Tahun 2021 dan mohon  
kesediaan dari pengurus untuk  
mengisi

tanpa mengurangi rasa hormat, saya  
ucapkan terima kasih

wassalamualaikum warohmatullahi  
waborokatuh 🙏🙏 06.59 ✓

pagi astry minta tolong untuk di  
sebar sama pengurus hmj 2021  
terkait survei penelitian sebelum nya  
terima kasih 🙏🙏 07.01 ✓

selamat pagi kak, baikkk kak 07.43

makasih astry 🙏🙏 07.43 ✓

Sama sama kak 🙏 07.44

Maharani Poltekk...  
24 Mei 2021

Kuisiorer Penelitian  
"Gambaran Kebiasaan  
makan dan aktivitas fisik dis...  
docs.google.com

Assalamualaikum wr wb  
selamat pagi kakak dan teman-  
teman Izin minta tolong untuk  
mengingatkan yang belum mengisi,  
masih banyak data yang belum  
masuk kak 🙏🙏

[https://forms.gle/  
yqSyemqWgpnMxSTM8](https://forms.gle/yqSyemqWgpnMxSTM8)

terima kasih sebelum nya  
wassalamualaikum wr wb 10.21 ✓

maaf kak nanti di hubungi lagi link ini  
bermasalah 🙏 10.38 ✓

Baik kak 10.38

24 Mei 2021

Kuisiorer Penelitian  
"Gambaran Kebiasaan  
makan dan aktivitas fisik dis...  
docs.google.com

Assalamualaikum wr wb  
selamat pagi kakak dan teman-  
teman Izin minta tolong untuk  
mengingatkan yang belum mengisi,  
masih banyak data yang belum  
masuk kak 🙏🙏

[https://forms.gle/  
yqSyemqWgpnMxSTM8](https://forms.gle/yqSyemqWgpnMxSTM8)

terima kasih sebelum nya  
wassalamualaikum wr wb 10.21 ✓

maaf kak nanti di hubungi lagi link ini  
bermasalah 🙏 10.38 ✓

Baik kak 10.38



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU  
JURUSAN GIZI**

Jln. Indragiri No. 03 Padang Harapan Bengkulu Telpon/Fax 0736-341212



**LEMBAR KONSULTASI KARYA TULIS ILMIAH**

**Nama Mahasiswa : Andra Polin**  
**NIM : P0 5130118050**  
**Nama Pembimbing I : Arie Krisnasary, S.Gz., M.Biomed**  
**Judul : Gambaran Kebiasaan Makan Dan Aktivitas Fisik Disaat  
Pandemic Covid-19 Pada Pengurus Himpunan Mahasiswa  
Jurusan (HMJ) Gizi Indonesia Tahun 2021**

NO	TANGGAL	MATERI PERBAIKAN	PARAF
1	28 September 2020	Kontrak Bimbingan	<i>r</i>
2	28 Oktober 2020	ACC Judul Proposal Karya Tulis Ilmiah	<i>r</i>
3	14 November 2020	Pembahasan Bab I	<i>r</i>
4	20 November 2020	Revisi Bab I	<i>r</i>
5	24 November 2020	Pembahasan Bab II	<i>r</i>
6	30 November 2020	Revisi Bab II	<i>r</i>
7	15 Desember 2020	Pembahasan Bab III	<i>r</i>
8	21 Desember 2020	Revisi Bab III	<i>r</i>
9	6 Januari 2021	Revisi Bab I - III	<i>r</i>
10	22 Januari 2021	ACC Proposal Karya Tulis Ilmiah	<i>r</i>
11	27 Januari 2021	Seminar Proposal Karya Tulis Ilmiah	<i>r</i>
12	5 April	Pembahasan mengenai pengolahan data	<i>r</i>
13	9 April	Konsultasi penelitian	<i>r</i>
14	12 April 2021	Konsultasi pengolahan data	<i>r</i>
15	3 Mei 2021	Konsultasi Bab IV dan V	<i>r</i>
16	21 Mei 2021	Revisi Bab IV	<i>r</i>
17	9 Juni 2021	Revisi Bab V	<i>r</i>
18	23 Juni 2021	Konsultasi Karya Tulis Ilmiah	<i>r</i>
19	21 September 2021	ACC Karya Tulis Ilmiah	<i>r</i>

**Pembimbing I**

**Arie Krisnasary, S.Gz., M.Biomed**  
**NIP. 198102172006042002**





**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU  
JURUSAN GIZI**

Jln. Indragiri No. 03 Padang Harapan Bengkulu Telpon/Fax 0736-341212



**LEMBAR KONSULTASI KARYA TULIS ILMIAH**

**Nama Mahasiswa : Andra Polin**  
**NIM : P0 5130118050**  
**Nama Pembimbing II : Desri Suryani, SKM., M.Kes**  
**Judul : Gambaran Kebiasaan Makan Dan Aktivitas Fisik Disaat  
Pandemic Covid-19 Pada Pengurus Himpunan Mahasiswa  
Jurusan (HMJ) Gizi Indonesia Tahun 2021**

NO	TANGGAL	MATERI PERBAIKAN	PARAF
1	28 September 2020	Kontrak Bimbingan	
2	30 Oktober 2020	ACC Judul Proposal Karya Tulis Ilmiah	
3	19 November 2020	Konsultasi Bab I	
4	23 November 2020	Revisi Bab I	
5	12 Desember 2020	Konsultasi Bab I - III	
6	23 Desember 2020	Revisi Bab I - III	
7	8 Januari 2021	Revisi Bab I - III	
8	22 Januari 2021	ACC Proposal Karya Tulis Ilmiah	
9	27 Januari 2021	Seminar Proposal Karya Tulis Ilmiah	
10	9 April 2021	Pembahasan Kuesioner penelitian	
11	12 April 2021	Konsultasi penelitian	
12	10 Mei 2021	Konsultasi Bab IV - V	
13	14 Juni 2021	Revisi Bab IV - V	
14	25 Juni 2021	Konsultasi Karya Tulis Ilmiah	
15	2 September 2021	ACC Karya Tulis Ilmiah	

**Pembimbing II**

**Desri Suryani, SKM., M.Kes**  
**NIP. 197312051996022001**