

**POLA MAKAN MASYARAKAT di KOTA PONTIANAK
SELAMA PANDEMI COVID-19**



SKRIPSI

Oleh:

ALMA ELVIA JUMALDA

NPM: 171510572

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONTIANAK
2021**

**POLA MAKAN MASYARAKAT DI KOTA PONTIANAK
SELAMA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

**Di ajukan Untuk Melengkapi Sebagai Persyaratan Menjadi
Sarjana Kesehatan Masyarakat (SKM)**

Oleh:

**ALMA ELVIA JUMALDA
NPM. 171510572**

**PRORAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONTIANAK
2021**

LEMBAR PENGESAHAN

Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.K.M.)

Pada Tanggal 03 Juni 2021

Oleh :

Alma Elvia Jumalda
NPM.171510572

Dewan Penguji :

1. Marlenywati, S.Si., M.K.M
2. Dr. Linda Suwarni, S.K.M., M.Kes
3. Ismael Saleh, S.K.M., M.Sc

FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONTIANAK

Dekan

Ismael Saleh, S.K.M., M.Sc
NIDN.1204097901

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.K.M)
Peminatan Gizi

Oleh:

ALMA ELVIA JUMALDA

NIM : 171510572

Pontianak, 3 Juni 2021

Mengetahui,

Pembimbing 1



Marlenywati, S.Si, M.K.M

NIDN : 1129098301

Pembimbing 2



Dr. Linda Suwarni, SKM, M.Kes

NIDN : 1125058301

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

*“Barangsiapa yang keluar untuk menuntut ilmu, maka ia berada di jalan ALLAH
hingga ia pulang.”*
(HR. Turmudzi)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tuatercinta, adik-adik tersayang dan seluruh keluarga besarku, yang telah menjadi motivasi dan memberikandukungan tiada henti-hentinya sampai titik keberhasilan saya ini.



BIODATA MAHASISWA

Nama : ALMA ELVIA JUMALDA
Tempat, Tanggal Lahir : Nanga Pinoh, 9 November 1999
JenisKelamin : Perempuan
Agama : Islam
Nama Orang Tua
a. Ayah : Junaidi Ahmad, S.Hut
b. Ibu : Maulidia, Amd.Keb
Alamat : Dusun Mekar Harapan RT/RW 002/001
DesaBaruKec: Nanga PinohKab: Melawi

JENJANG PENDIDIKAN

SD : SDN 06 Nanga Pinohtahun 2005 - 2011
SMP : SMPN 01 Nanga Pinohtahun 2011- 2014
SMA : SMAN 01 Nanga Pinohtahun 2014 –
2017
S-1 : Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi Kesehatan
Masyarakat Peminatan Gizi Kesehatan
Masyarakat Universitas Muhammadiyah
Pontianak tahun 2017 – 2021.

Kata Pengantar

Alhamdulillah, dengan rahmat dan Karunia-NYA kepada penulis, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“Pola Makan Masyarakat di Kota Pontianak Pada Masa Pandemi Covid-19”**

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak memperoleh bimbingan, arahan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang tiada terhingga kepada ibu **Marlenywati, S.Si, M.K.M** selaku pembimbing utama dan ibu **Dr. Linda Suwarni, SKM, M.Kes** selaku pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran serta dengan kesabaran memberikan pengarahan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini. Pada kesempatan ini, penulis juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Doddy Irawan, S.T., M.Eng selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Pontianak
2. Ismael Saleh, SKM, M.Sc selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak.
3. Abduh Ridha, SKM., M.PH selaku Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat.
4. Seluruh dosen dan staf pengajar beserta staf Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak yang telah membekali dengan pengetahuan dan memberipelayanan akademik.
5. Kementerian Riset dan Teknologi/Badan Riset dan Inovasi Nasional yang telah membiayai penelitian ini tahun 2020.
6. Kepada masyarakat Kota Pontianak yang sudah berpartisipasi dalam penelitian ini.
7. Kepada kedua orang tua, adik-adik tercinta dan beserta keluarga besar yang selalu senantiasa mendoakan untuk keberhasilan dan kebahagiaan penulis.
8. Rekan-rekan satu angkatan di Program studi kesehatan masyarakat, yang telah banyak mengisi waktu bersama dengan penuh keakraban selama menjalani proses di program studi ini, serta telah banyak membantupenelitian selama masa pendidikan.

Juga kepada semua pihak yang tidak dapat di sebutkan satu per satu, semoga semua amal kebaikan mendapatkan imbalan yang tak terhingga dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu peneliti berharap untuk dapat memperoleh saran, masukan dan kritikan yang membangun demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang Gizi.

Pontianak, 3 Juni 2021

Alma Elvia Jumalda



Pola Makan Masyarakat di Kota Pontianak Selama Pandemi Covid-19

Alma Elvia Jumalda¹, Linda Suwarni²

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pontianak

²Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Pontianak

Info Artikel

Diterima 29 Januari 2021
Disetujui 29 Maret 2021
Diterbitkan 30 April 2021

Kata Kunci:

Kebiasaan Makan,
Konsumsi Suplemen,
Konsumsi Empon-empon,
Pandemi Covid-19,

e-ISSN:

2613-9219

Akreditasi Nasional:

Sinta 4

Keywords:

Eating habit,
Consumption of supplements,
Empon-empon consumption,
The Covid-19 Pandemic.

✉ **Corresponding author:**

almajumalda@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Pandemi Covid-19 mempengaruhi banyak aspek dalam kehidupan manusia, termasuk pola makan (kebiasaan makan, konsumsi buah, suplemen, jamu atau empon-empon). Keberadaan kasus Covid-19 merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terjadinya perubahan ini.

Tujuan: Mengetahui tentang pola makan masyarakat di Kota Pontianak selama pandemi Covid-19 serta perbedaan keberadaan kasus Covid-19 di sekitar dengan perubahan pola makan.

Metode: Penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* digunakan dalam penelitian ini. Populasi studi dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat di Kota Pontianak yang berusia 15-64 tahun. Sebanyak 382 responden menjadi sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik *Consecutive Sampling*. Pengumpulan data dilakukan secara online dengan menggunakan platform *google form*.

Hasil: Sebagian responden menyatakan terdapat perbedaan konsumsi suplemen (52.9%), konsumsi empon-empon (57.1%), dan kebiasaan makan (29.1%). Ada hubungan yang signifikan jenis kelamin dengan konsumsi empon-empon (p value = 0.005; PR=1.442). Keberadaan kasus Covid-19 di sekitar berhubungan signifikan dengan kebiasaan makan (PR=1.212) dan konsumsi suplemen (PR=1.341) antar sebelum dan selama pandemi (p value < 0.05). **Kesimpulan:** Diperlukan peningkatan pemahaman pada masyarakat agar memiliki pola makan yang seimbang agar daya tahan tubuh meningkat selama pandemi Covid-19.

Abstract

Background: The Covid-19 pandemic affects many aspects of human life, including diet (eating habits, consumption of fruit, supplements, herbs or empon-empon). The existence of the Covid-19 case is one of the factors that contributed to this change. **Objective:** Knowing the picture of the eating style in Pontianak City during the Covid-19 pandemic, and differences in the existence of Covid-19 cases around with changes in diet. **Methods:** Quantitative research with a cross-sectional approach was used in this study. The study population in this study were all people in Pontianak City aged 15-64 years. A total of 382 respondents were sampled in this study using the Consecutive Sampling technique. Data collection was carried out online using the google form platform. **Results:** Some respondents stated that there were differences in supplement consumption (52.9%), empon-empon consumption (57.1%), and eating habits (29.1%). There was a significant relationship between gender and empon-empon consumption (p value = 0.005; PR = 1.442). The presence of Covid-19 cases in the vicinity was significantly associated with eating habits (PR = 1.212) and supplement consumption (PR =

1.341) between before and during the pandemic (p value <0.05). **Conclusion:** It is necessary to increase understanding in the community so that they have a balanced diet so that the immune system increases during the Covid-19 pandemic.

© 2020 Program Studi S-1 Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Semarang

Pendahuluan

Pandemi Covid-19 merebak sejak Maret 2020 [1]. Banyak perubahan yang terjadi dalam kehidupan masyarakat sejak adanya pandemic Covid-19, salah satunya adalah gizi. Hal ini dikarenakan gizi yang memenuhi sangat mempengaruhi daya imun seseorang. Mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang meningkatkan imun tubuh dan mengurangi risiko terpapar [2].

Gizi merupakan kebutuhan dasar hidup yang dapat dipengaruhi oleh sosiologis, psikologis dan fisiologis [3]. Penyebaran Covid-19 yang sangat cepat mempengaruhi perubahan perilaku masyarakat, seperti kebiasaan makan [4-5].

Beberapa studi menunjukkan bahwa terdapat perubahan pola makan selama pandemic Covid-19 [6-9]. Adanya kebijakan pembatasan sosial berskala besar merupakan salah satu faktor yang melatarbelakangi perubahan pola makan tersebut. Pola makan yang tidak sehat dapat meningkatkan risiko perkembangan dan keparahan penyakit inflamasi termasuk infeksi paru [10].

Perilaku makan sangat dipengaruhi oleh aspek budaya dan sosial yang mengakibatkan dalam budaya dan masyarakat [11]. Selama pandemic Covid-19 ini, data tentang perubahan perilaku dan pola makan masih terbatas, terutama di Kota Pontianak, Kalimantan Barat. Beberapa responden sudah dan belum masih terbatas pada kelompok pasien tertentu [12] dan wilayah [13].

Hipotesis dalam penelitian ini adalah pandemic Covid-19 telah merubah pola makan masyarakat. Penelitian terkait tentang pola makan masyarakat belum banyak dilakukan, dan bahkan belum ada data terkait tentang pola makan pada masyarakat di Kota Pontianak, sehingga penelitian ini sangat penting dilakukan dalam program preventif dan promosi kesehatan pencegahan Covid-19, khususnya terkait dengan perubahan pola makan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pola makan masyarakat di Kota Pontianak selama pandemic Covid-19.

Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan *cross-sectional* (potong-lintang). Waktu penelitian dilakukan pada bulan Juni – Agustus 2020 pada masyarakat yang ada di Kota Pontianak (terdiri dari 6 kecamatan, yaitu Kota Pontianak, Pontianak Barat, Pontianak Timur, Pontianak Utara, Pontianak Selatan, Pontianak Tenggara).

Seluruh masyarakat Kota Pontianak yang berusia 15-64 tahun menjadi populasi dalam penelitian ini. Berdasarkan perhitungan sampel diperoleh sebanyak 382 responden. *Consecutive Sampling* dipilih menjadi teknik pemilihan sampel,

yaitu cara pengambilan sampel yang dilakukan dengan cara memilih sampel yang memenuhi kriteria penelitian sampai kurun waktu tertentu sehingga minimal jumlah sampel tercapai.

Platform *google form* digunakan dalam pengumpulan data dilakukan yang disebarkan melalui media *whatsapp*. *Screening* di awal dilakukan untuk memastikan bahwa responden yang diadanya sesuai dengan kriteria dalam penelitian ini. Selanjutnya, jika calon responden sudah memenuhi kriteria dan bersedia kemudian diminta mengisi *informed consent* dalam penelitian ini.

Analisis data yang digunakan adalah Analisis Univariat dan Bivariat. Untuk mengetahui hubungan variabel bebas dan terikat menggunakan uji *Chi Square*. Penelitian ini sudah lolos kaji etik No. 373/ KEPK-FKM/ UNIMUS/ 2020 oleh komisi etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Semarang.

Hasil

Gambaran karakteristik responden dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	99	25.9
Perempuan	283	74.1
Pekerjaan		
Tidak bekerja/IRT	31	8.1
Pelajar/Mahasiswa	102	26.7
Swasta/wiraswasta	161	42.2
PNS	88	23.0
Pendidikan		
Tamat SMP	3	0.8
Tamat SMA	183	47.9
Tamat PT	196	51.3
Total	382	100.0

Sumber: Data Primer, 2020

Tabel 1 menunjukkan bahwa proporsi responden terbesar berjenis kelamin perempuan (74.1%), bekerja sebagai swasta/wiraswasta (42.2%), berpendidikan tamat PT (51.3%).

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan hasil observasi di lapangan bahwa proporsi terbesar perilaku responden menggunakan masker (95,5%), mencuci tangan sebelum masuk masjid dengan sabun dan air mengalir (92,2%), membawaperalatan ibadah sendiri (55,6%), dan tidak bersalaman atau berpelukan (56,7%).

Tabel 2. Analisis Univariat

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Kejadian Covid-19 di sekitar		
Ada	118	30.9
Tidak Ada	264	69.1

JenisKelamin		
Laki-laki	99	25.9
Perempuan	283	74.1
PerbedaanKebiasaanMakan		
Ada	111	29.1
Tidak Ada	271	70.9
PerbedaanKonsumsiSuplemen		
Ada	202	52.9

Tidak Ada	180	70.9
PerbedaanKebiasaanSarapan		
Ada	91	23.8
Tidak	291	76.2
KebiasaanMinumEmpon-empon		
Ya	218	57.1
Tidak	164	42.9

Sumber: Data Primer, 2020

Tabel4 . Hasil AnalisisBivariat

JenisKelamin	KebiasaanMinumEmpon-Empon				p value	PR	95% CI
	Ya		Tidak				
	n	%	n	%			
Perempuan	174	61.5	109	38.5	0.005*	1.442	1.147-1.815
Laki-laki	44	44.4	55	55.6			
Kasus Covid-19 di sekitar	PerbedaanKebiasaanMakanantaraSebelum dan SelamaPandemi				p value	PR	95% CI
	Ya		Tidak				
	n	%	n	%			
Ada	45	38.1	73	61.9	0.013*	1.212	1.035-1.420
Tidakada	66	25.0	198	75.0			
Kasus Covid-19 di sekitar	PerbedaanKebiasaanMakanBuahSebelum dan SelamaPandemi				p value	PR	95% CI
	Ya		Tidak				
	n	%	n	%			
Ada	64	54.2	54	45.8	0.069	1.233	0.987-1.542
Tidakada	115	43.6	149	56.4			
Kasus Covid-19 di sekitar	PerbedaanKebiasaanKonsumsiSuplemenSebelum dan SelamaPandemi				p value	PR	95% CI
	Ya		Tidak				
	n	%	n	%			
Ada	73	61.9	45	38.1	0.025*	1.341	1.036-1.736
Tidakada	129	48.9	135	51.1			

Hasil uji Chi-Square menunjukkan bahwa ada hubungan antara jenis kelamin dengan kebiasaan minum empon-empon, dan variabel keberadaan kasus Covid-19 berhubungan signifikan dengan kebiasaan makan dan konsumsi suplemen sebelum dan selama pandemic Covid-19 ($p\ value < 0.05$). Persepsi responden tentang keberadaan pasien Covid-19 mempengaruhi polakan masyarakat Kota Pontianak.

Pembahasan

Penelitian ini menemukan bahwa polakan sebelum dan selama pandemic Covid-19 terdapat perbedaan yang signifikan, seperti kebiasaan makan, konsumsi suplemen, dan kebiasaan minum empon-empon. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, terdapat perubahan polakan antara sebelum dan selama pandemic Covid-19, mulai mengonsumsi minuman jamu, ramuan/herbal lainnya, dan konsumsi suplemen serta meningkatkan konsumsi buah dan sayur sebelumnya [14]. Demikian juga pada masyarakat di

Kota Bandung, selama pandemic Covid-19 terdapat perubahan pola konsumsi termasuk polakan [15].

Perempuan cenderung lebih banyak mengonsumsi empon-empon selama pandemic Covid-19 (sebesar 1.442 kali). Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa perempuan lebih merasakan dampak dari pandemic Covid yang mengubah perilaku atau pola kehidupan sehari-hari, termasuk polakan [16-17]. Kenyataannya, penggunaan jamu belum terbukti pada pencegahan dan penanganan penderita Covid-19 [18]. Meskipun demikian, kurangnya bukti ilmiah tersebut, banyak masyarakat yang mengonsumsi dan mempercayai khasiatnya untuk menghindari virus, termasuk virus Covid-19.

Pemerintah Indonesia telah menyarankan penggunaan beberapa tanaman obat sebagai agen imunostimulan menangani Covid-19, diantaranya *Curcuma longa*, *Curcuma zanthorrhiza*, *Zingiber* dan lain sebagainya [19].

Temuan penelitian ini memperkuat bahwa sebagian masyarakat mengalami perubahan dalam konsumsi empon-empon antara sebelum dan selama pandemi, terutama pada masyarakat yang merasa bahwa di sekitar lingkungannya terdapat kasus positif Covid-19. Perempuan lebih banyak yang mengonsumsi jamu (termasuk empon-empon) [20].

Kebiasaan makan juga terjadi perubahan antar sebelum dan selama pandemic Covid-19. Terbukti dalam penelitian ini sebagian besar responden mengalami perubahan pola makan menjadi lebih teratur dan mengikutigiziseimbang, terutama yang terdapat kasus Covid-19 di sekitar lingkungannya.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa seperti yang diadarkan subjek penelitian melaporkan mengalami peningkatan jumlah makan sehari-hari yang berkorelasi dengan literatur saat ini [21, 22, 23]. Salah satu yang dapat menjadi pemicu perubahan pola makan tersebut adalah stress psikologis yang meningkat selama pandemic Covid-19 [24]. Hal ini terutama banyak terjadi pada usia remaja dan dewasa [25].

Penelitian ini juga menemukan bahwa terdapat peningkatan proporsi masyarakat yang signifikan antar sebelum dan selama pandemic Covid-19. Vitamin terbukti kuat melawan virus adalah vitamin C dan D untuk meningkatkan imunitas [26], tetapi ini juga terkait dengan dosis yang dikonsumsi. Walaupun vitamin dapat mencegah melalui peningkatan imunitas, perlu diperhatikan frekuensi dan dosis yang dikonsumsi. Hal ini terbukti penggunaan frekuensi dan dosis yang tidak sesuai tidak berhubungan dengan pencegahan Covid-19 [27].

Persepsi masyarakat terhadap keparahan Covid-19 mempengaruhi perilaku masyarakat [28], termasuk pola makan. Perubahan pola makan terkait dengan konsumsi makanan yang beragam dapat terjadi karena keinginan memiliki gizi yang lebih baik dan mendukung imunitas. Hal ini terbukti dari penelitian sebelumnya [29]. Pola makan giziseimbang sangat penting bagi masyarakat di era pandemic Covid-19 [30].

Ada beberapa keterbatasan dari penelitian ini, yaitu strategi rekrutmen tergantung pada orang yang bersedia berpartisipasi sehingga memungkinkan sampel yang adaterdapat bias terhadap masyarakat yang hanyatertarik pada penelitian ini. Platform media sosial dan survei diselenggarakan secara online, sehingga sampel cenderung bias

terhadap individu dengan akses internet dan aktif dalam menggunakan media sosial. Selain itu, dalam penelitian ini tidak mengeksplorasi secara detail seperti apa pola makan yang berubah pada dan merincis secara spesifik. Semua data yang terkumpul dalam penelitian ini terkait dengan perubahan pola makan berdasarkan yang dilaporkan sendiri oleh responden.

Meskipun kami hanya meminta responden untuk melaporkan perubahan dari pada perilaku makan, kami tidak dapat secara objektif memvalidasi keakuratan data ini. Selain itu, sifat penelitian *cross-sectional* berarti kita hanya dapat membangun hubungan antar variabel, bukan temporalitas atau kausalitas. Karena studi ini akan melibatkan putaran tindak lanjut, kami dapat memeriksa hubungan temporal antara variabel secara lebih rinci dan dampak jangka panjang dari perubahan dalam kelompok dalam survei berikutnya. Akhirnya, temuan kami tidak membahas sifat mekanisme yang mendasari perubahan yang dirasakan dalam perilaku makan. Mekanisme ini perlu diselidiki lebih lanjut untuk mengidentifikasi mengapa beberapa individu mengalami perubahan yang lebih besar daripada yang lain, untuk menginformasikan strategi pencegahan dan intervensi.

Kesimpulan

Ada perbedaan pola makan (kebiasaan sarapan, konsumsi buah, konsumsi suplemen, dan empon-empon) pada saat pandemic Covid-19. Keberadaan kasus Covid-19 yang ada di sekitar merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terjadinya perubahan pola makan pada masyarakat. Diperlukan peningkatan pemahaman pada masyarakat agar memiliki pola makan yang giziseimbang agar daya tahan tubuh meningkat selama pandemic Covid-19.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada Kemenristek/ BRIN yang sudah membiayai penelitian ini tahun 2020, dan seluruh pihak yang sudah mendukung penelitian ini.

Daftar Pustaka

[1] Mattioli, AV., Sciomer, S., Cocchi, C., Maffei, S., Gallina, S. (2020). Quarantine during Covid-

19 outbreaks: Changes in diet and physical activity increase the risk of cardiovascular

- disease. *NutrMetab Cardiovasc Dis*, 30(9): 1409-1417.
- [2] Kemenkes. (2020). Panduan Gizi Seimbang pada Masa Pandemi Covid-19.
- [3] Leng, G., Adan, RAH., Belot, M., Brunstrom, JM, de Graaf, K., Dickson, SI., et al. (2017). The determinants of food choice. *Proceedings of the Nutrition Society*, 76(3): 316-327.
- [4] World Health Organization. (2020). Nutrition Advice for Adults during the Covid-19 outbreak.
- [5] Centers for Disease Control and Prevention. (2020). Groups at Higher Risk for Severe Illness.
- [6] Kurniasih, EP. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Penurunan Kesejahteraan Masyarakat Kota Pontianak. *Prosiding Seminar Akademik Tahunan Ilmu Ekonomi dan Studi Pembangunan*, 277- 289.
- [7] Zachary Z, Forbes B, Lopez B, Pedersen G, Welty J, Deyo A, et al. Self-quarantine and weight gain related risk factors during the COVID-19 pandemic. *Obes Res Clin Pract* [Internet]. 2020;14(3):210–6. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.orcp.2020.05.004>
- [8] Di Renzo L, Gualtieri P, Pivari F, Soldati L, Attinà A, Cinelli G, et al. Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: An Italian survey. *J Transl Med* [Internet]. 2020;18(1):1–15. Available from: <https://doi.org/10.1186/s12967-020-02399-5>
- [9] Rodríguez-Pérez C, Molina-Montes E, Verardo V, Artacho R, García-Villanova B, GuerraHernández EJ, et al. (2020). Changes in dietary behaviours during the COVID-19 outbreak confinement in the Spanish COVID study. *Nutrients*, 12(6):1–19. Available from: www.mdpi.com/journal/nutrientv
- [10] Messina G, Polito R, Monda V, Cipolloni L, Di Nunno N, Di Mizio G, Murabito P, Carotenuto M, Messina A, Pisanelli D, Valenzano A, Cibelli G, Scarinci A, Monda M, Sessa F. (2020). Functional role of dietary intervention to improve the outcome of COVID-19: a hypothesis of work. *Int J Mol Sci*. <https://doi.org/10.3390/ijms21093104>
- [11] Oh A, Erinosh T, Dunton G, Perna FM, Berrigan D. (2014). Cross-sectional examination of physical and social contexts of episodes of eating and drinking in a national sample of US adults. *Public Health Nutr* 17(12):2721-2729. <https://doi.org/10.1017/S1368980013003315>
- [12] Pietrobelli A, Pecoraro L, Ferruzzi A, Heo M, Faith M, Zoller T, Antoniazzi F, Piacentini G, Fearnbach SN, Heymsfield, SB. (2020). Effects of COVID-19 lockdown on lifestyle behaviors in children with obesity living in Verona, Italy: a longitudinal study. *Obesity (Silver Spring)*. <https://doi.org/10.1002/oby.22861>
- [13] Di Renzo L, Gualtieri P, Pivari F, Soldati L, Attina A, Cinelli G, Leggeri C, Caparello G, Barrea L, Scerbo F, Esposito E, De Lorenzo A (2020) Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. *J Transl Med* 18(1):229. <https://doi.org/10.1186/s12967-020-02399-5>
- [14] Ulfa, Z.D., Mikdar, U.Z. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Perilaku Belajar, Interaksi Sosial dan Kesehatan bagi Mahasiswa FKIP Palangkaraya. *JOSSAE (Journal of Support Science and Education)*, 5(2): 124-138.
- [15] Larasati, R.A. (2020). Pola Konsumsi Mahasiswa Pulang Kampung dan Masyarakat pada Pandemi Covid-19 di Kota Bandung. *Jambura Economic Education Journal*, 2(2): 90-99.
- [16] Robertson, M., Duffy, F., Newman, E., Bravo, C.P, et al. (2021). Exploring changes in body image, eating and exercise during the Covid-19 lockdown: A UK Survey. *Appetite*, 159, 1-6.
- [17] Banks, J., Xu, X. (2020). **The mental health effects of the first two months of lockdown and social distancing during the Covid-19 pandemic in the UK. Institute for Fiscal Studies Working Paper W20/16.** <https://www.ifs.org.uk/publications/14874>
- [18] Indonesian Society of Respiriology. (2020). Protokol Tatalaksana COVID-19 (1st ed.). PDPI - PERKI - PAPDI - PERDATIN - IDAI.
- [19] Indonesian NADFC. (2020d). Pedomannya Penggunaan Herbal dan Suplemen Kesehatan dalam Menghadapi COVID-19 di Indonesia (1st ed.). National Agency of Drug and Food Control of Republic of Indonesia. <https://online.flipbuilder.com/aeqr/texx/mobile/index.html>.
- [20] Kusuma, TM., Wulandari, E., Widiyanto, T., Kartika, D. (2020). Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap terhadap kebiasaan konsumsi jamu pada masyarakat magelang tahun 2019. *Pharmac: Jurnal Farmasi Indonesia*, Edisi khusus, 29-34.
- [21] Di Renzo L, Gualtieri P, Pivari F, Soldati L, Attina A, Cinelli G, Leggeri C, Caparello G,

- Barrea L, Scerbo F, Esposito E, De Lorenzo A (2020) Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. *J Transl Med* 18(1):229. <https://doi.org/10.1186/s12967-020-02399-5>
- [22] Sidor A, Rzymski P. (2020) Dietary choices and habits during COVID-19 lockdown: experience from Poland. *Nutrients*. <https://doi.org/10.3390/nu12061657>
- [23] Scarmozzino F, Visioli F. (2020) Covid-19 and the subsequent lockdown modified dietary habits of almost half the population in an Italian sample. *Foods*. <https://doi.org/10.3390/foods9050675>
- [24] Torres SJ, Nowson CA (2007) Relationship between stress, eating behavior, and obesity. *Nutrition* 23(11–12):887–894. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2007.08.008>
- [25] Huber, BC., Steffen, J., Schlichtiger, J., Brunner, S. (2020). Altered nutrition behavior during Covid-19 pandemic lockdown in young adults. *European Journal of Nutrition*. <https://doi.org/10.1007/s00394-020-02435-6>
- [26] Gombart AF, Pierre A, Maggini S. A Review of Micronutrients and the Immune System—Working in Harmony to Reduce the Risk of Infection. *Nutrients*. 2020;12(1):1-41. doi:10.3390/nu12010236
- [27] Srimati, M., Fayasari, A., Rizqiawan, A., Agestika, L. (2020). Food Supplement Consumption Does Not Related To Self-Reported Symptoms Of Covid-19 Among Students In Binawan University. *Jurnal Action: Aceh Nutrition Journal*, 5(2): 203-209.
- [28] Lestari, EM., Suwarni, L., Selviana, Ruhama', U., Mawardi. (2020). Faktor yang berhubungan dengan perilaku pencegahan Covid-19 di Kota Pontianak. *Jurnal Kesehatan*, 11(3): 335-340.
- [29] Saragih, B., Saragih, FM. (2020). Gambaran Kebiasaan Makan Masyarakat pada Masa Pandemi Covid-19. *Ketahanan Pangan*.
- [30] Mustofa, A., Suhartatik, N. (2020). Meningkatkan Imunitas Tubuh Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 di Karangtaruna Kedunggupit, Sidoharjo, Wonogiri, Jawa Tengah. *Selaparang: jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1): 324-332.



Pola Makan Masyarakat di Kota Pontianak Selama Pandemi Covid-19	
Alma Elvia Jumalda ¹ , Linda Suwarni ¹ , Marlenywati ¹ , Selviana ¹ , Mawardi ²	
¹ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pontianak	
² Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Pontianak	
Info Artikel	Abstrak
Diterima Disetujui Diterbitkan	Latar Belakang: Pandemi Covid-19 mempengaruhi banyak aspek dalam kehidupan manusia, termasuk pola makan (kebiasaan makan, konsumsi buah, suplemen, jamu atau empon-empon). Keberadaan kasus Covid-19 merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terjadinya perubahan ini.
Kata Kunci: Kebiasaan Makan, Konsumsi Suplemen, Konsumsi Empon-empon, Pandemi Covid-19,	Tujuan: Mengetahui tentang pola makan masyarakat di Kota Pontianak selama pandemi Covid-19 serta perbedaan keberadaan kasus Covid-19 di sekitar dengan perubahan pola makan. Metode: Penelitian kuantitatif dengan pendekatan <i>cross sectional</i> digunakan dalam penelitian ini. Populasi studi dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat di Kota Pontianak yang berusia 15-64 tahun. Sebanyak 382 responden menjadi sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik <i>Consecutive Sampling</i> . Pengumpulan data dilakukan secara online dengan menggunakan platform <i>google form</i> . Hasil: Sebagian responden menyatakan terdapat perbedaan konsumsi suplemen (52.9%), konsumsi empon-empon (57.1%), dan kebiasaan makan (29.1%). Ada hubungan yang signifikan jenis kelamin dengan konsumsi empon-empon (p value = 0.005; PR=1.442). Keberadaan kasus Covid-19 di sekitar berhubungan signifikan dengan kebiasaan makan (PR=1.212) dan konsumsi suplemen (PR=1.341) antar sebelum dan selama pandemic (p value < 0.05). Kesimpulan: Diperlukan peningkatan pemahaman pada masyarakat agar memiliki pola makan yang seimbang agar daya tahan tubuh meningkat selama pandemic Covid-19.
e-ISSN: 2613-9219	
Akreditasi Nasional: Sinta 4	
	Abstract
Keywords: Eating habit, Consumption of supplements, Empon-empon consumption, The Covid-19 Pandemic.	Background: The Covid-19 pandemic affects many aspects of human life, including diet (eating habits, consumption of fruit, supplements, herbs or empon-empon). The existence of the Covid-19 case is one of the factors that contributed to this change. Objective: Knowing the picture of the eating style in Pontianak City during the Covid-19 pandemic, and differences in the existence of Covid-19 cases around with changes in diet. Methods: Quantitative research with a cross-sectional approach was used in this study. The study population in this study were all people in Pontianak City aged 15-64 years. A total of 382 respondents were sampled in this study using the Consecutive Sampling technique. Data collection was carried out online using the google form platform. Results: Some respondents stated that there were differences in supplement consumption (52.9%), empon-empon consumption (57.1%), and eating habits (29.1%). There was a significant relationship between gender and empon-empon consumption (p value = 0.005; PR = 1.442). The presence of Covid-19 cases in the vicinity was significantly associated with eating habits (PR = 1.212) and supplement consumption (PR = 1.341) between before and during the pandemic (p value < 0.05). Conclusion: It is necessary to increase understanding in the community so that they have a balanced diet so that the immune system increases during the Covid-19
✉ Corresponding author: almajumalda@gmail.com	

	pandemic.
© 2020 Program Studi S-1 Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Semarang	

Pendahuluan

Pandemi Covid-19 merebak sejak Maret 2020 [1]. Banyak perubahan yang terjadi dalam kehidupan masyarakat sejak adanya pandemic Covid-19, salah satunya adalah gizi. Hal ini dikarenakan gizi yang memenuhi sangat mempengaruhi daya imun seseorang. Mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang meningkatkan imun tubuh dan mengurangi risiko terpapar [2].

Gizi merupakan kebutuhan dasar hidup yang dapat dipengaruhi oleh sosiologis, psikologis dan fisiologis [3]. Penyebaran Covid-19 yang sangat cepat mempengaruhi perubahan perilaku masyarakat, seperti kebiasaan makan [4-5].

Beberapa studi menunjukkan bahwa terdapat perubahan pola makan selama pandemic Covid-19 [6-9]. Adanya kebijakan pembatasan sosial berskala besar merupakan salah satu faktor yang melatarbelakangi perubahan pola makan tersebut. Pola makan yang tidak sehat dapat meningkatkan risiko perkembangan dan keparahan penyakit inflamasi termasuk infeksi paru [10].

Perilaku makan sangat dipengaruhi oleh aspek budaya dan sosial yang mengakibatkan dalam budaya dan masyarakat [11]. Selama pandemic Covid-19 ini, data tentang perubahan perilaku dan pola makan masih terbatas, terutama di Kota Pontianak, Kalimantan Barat. Beberapa riset sudah dan belum masih terbatas pada kelompok pasien tertentu [12] dan wilayah [13].

Hipotesis dalam penelitian ini adalah pandemic Covid-19 telah merubah pola makan masyarakat. Penelitian terkait tentang pola makan masyarakat belum banyak dilakukan, dan bahkan belum ada data terkait tentang pola makan pada masyarakat di Kota Pontianak, sehingga penelitian ini sangat penting dilakukan dalam program preventif dan promosi kesehatan pencegahan Covid-19, khususnya terkait dengan perubahan pola makan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pola makan masyarakat di Kota Pontianak selama pandemic Covid-19.

Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan *cross-sectional* (potong lintang). Waktu penelitian dilakukan pada bulan Juni – Agustus 2020 pada masyarakat yang ada di Kota Pontianak (terdiri dari 6 kecamatan, yaitu Kota Pontianak, Pontianak Barat, Pontianak Timur, Pontianak Utara, Pontianak Selatan, Pontianak Tenggara).

Seluruh masyarakat Kota Pontianak yang berusia 15-64 tahun menjadi populasi dalam penelitian ini. Berdasarkan perhitungan sampel diperoleh sebanyak 382 responden. *Consecutive Sampling* dipilih menjadi teknik pemilihan sampel,

yaitu cara pengambilan sampel yang dilakukan dengan cara memilih sampel yang memenuhi kriteria penelitian sampai kurun waktu tertentu sehingga minimal jumlah sampel terwakili.

Platform *google form* digunakan dalam pengumpulan data dilakukan yang disebarkan melalui media *whatsapp*. *Screening* di awal dilakukan untuk memastikan bahwa responden yang ada sesuai dengan kriteria dalam penelitian ini. Selanjutnya, jika calon responden sudah memenuhi kriteria dan bersedia kemudian diminta mengisi *informed consent* dalam penelitian ini.

Analisis data yang digunakan adalah Analisis Univariat dan Bivariat. Untuk mengetahui hubungan variabel bebas dan terikat menggunakan uji *Chi Square*. Penelitian ini sudah lolos kaji etik No. 373/ KEPK-FKM/ UNIMUS/ 2020 oleh komisi etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Semarang.

Hasil

Gambaran karakteristik responden dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	99	25.9
Perempuan	283	74.1
Pekerjaan		
Tidak bekerja/IRT	31	8.1
Pelajar/Mahasiswa	102	26.7
Swasta/wiraswasta	161	42.2
PNS	88	23.0
Pendidikan		
Tamat SMP	3	0.8
Tamat SMA	183	47.9
Tamat PT	196	51.3
Total	382	100.0

Sumber: Data Primer, 2020

Tabel 1 menunjukkan bahwa proporsi responden terbesar berjenis kelamin perempuan (74.1%), bekerja sebagai swasta/wiraswasta (42.2%), berpendidikan tamat PT (51.3%).

Tabel 2. Analisa Univariat

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Kejadian Covid-19 di sekitar		
Ada	118	30.9
Tidak Ada	264	69.1
Jenis Kelamin		
Laki-laki	99	25.9
Perempuan	283	74.1
Perbedaan Kebiasaan Makan		
Ada	111	29.1
Tidak Ada	271	70.9
Perbedaan Konsumsi Suplemen		

Ada	202	52.9	Tidak	164	42.9
Tidak Ada	180	70.9	Jenis Empon-Empon		
Jenis Suplemen			Jahe	86	39.4
Vitamin C	132	65.3	Jeruk/Lemon	64	29.4
Vitamin B Kompleks	42	20.7	Kunyit	32	14.7
Herbal	10	5.0	Campuran Jahe, kunyit	24	11.0
Vitamin E	8	4.0	Kencur	8	3.7
Tablet Fe	5	2.5	Temulawak	4	1.8
Immunost	5	2.5	Perbedaan kebiasaan makan buah-buahan		
Perbedaan Kebiasaan Sarapan			Ya	203	53.1
Ada	91	23.8	Tidak	179	46.9
Tidak	291	76.2			
Kebiasaan Minum Empon-empon					
Ya	218	57.1			

Sumber: Data Primer, 2020

Berdasarkan hasil table 2 di atas menunjukkan hasil di atas menunjukkan bahwa proposi perbedaan kebiasaan makan sebanyak (70.9%), perbedaan konsumsi suplemen (70.9

%), perbedaan kebiasaan sarapan (76.2 %), kebiasaan minum empon-empon (57.1 %), dan perbedaan kebiasaan makan buah-buahan (53.1 %).

Tabel 3 . Hasil Analisis Bivariat

Jenis Kelamin	Kebiasaan Minum Empon-Empon				<i>p value</i>	PR	95% CI
	Ya		Tidak				
	n	%	n	%			
Perempuan	174	61.5	109	38.5	0.005*	1.442	1.147-1.815
Laki-laki	44	44.4	55	55.6			
Kasus Covid-19 di sekitar	Perbedaan Kebiasaan Makan antara Sebelum dan Selama Pandemi				<i>p value</i>	PR	95% CI
	Ya		Tidak				
	n	%	n	%			
Ada	45	38.1	73	61.9	0.013*	1.212	1.035-1.420
Tidak ada	66	25.0	198	75.0			
Kasus Covid-19 di sekitar	Perbedaan Kebiasaan Makan Buah Sebelum dan Selama Pandemi				<i>p value</i>	PR	95% CI
	Ya		Tidak				
	n	%	n	%			
Ada	64	54.2	54	45.8	0.069	1.233	0.987-1.542
Tidak ada	115	43.6	149	56.4			
Kasus Covid-19 di sekitar	Perbedaan Kebiasaan Konsumsi Suplemen Sebelum dan Selama Pandemi				<i>p value</i>	PR	95% CI
	Ya		Tidak				
	n	%	n	%			
Ada	73	61.9	45	38.1	0.025*	1.341	1.036-1.736
Tidak ada	129	48.9	135	51.1			

Hasil uji Chi-Square menunjukkan bahwa ada hubungan antar jenis kelamin dengan kebiasaan minum empon-empon, dan variabel keberadaan kasus Covid-19

berhubungan signifikan dengan kebiasaan makan dan konsumsi suplemen sebelum dan selama pandemic Covid-19 (*p value* < 0.05).

Persepsi responden tentang keberadaan pasien Covid-19 mempengaruhi pola makan masyarakat Kota Pontianak.

Pembahasan

Penelitian ini menemukan bahwa pola makan sebelum dan selama pandemic Covid-19 terdapat perbedaan yang signifikan, seperti kebiasaan makan, konsumsi suplemen, dan kebiasaan minum empon-empon.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, terdapat perubahan pola makan antara sebelum dan selama pandemic Covid-19, mulai mengonsumsi minuman jamu, ramuan/herbal lainnya, dan konsumsi suplemen serta meningkatkan konsumsi buah dan sayur sebelumnya [14]. Demikian juga pada masyarakat di Kota Bandung, selama pandemic Covid-19 terdapat perubahan pola konsumsi termasuk pola makan [15].

Perempuan cenderung lebih banyak mengonsumsi empon-empon selama pandemic Covid-19 (sebesar 1.442 kali). Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa perempuan lebih merasakan dampak

ri pandemic Covid yang mengubah perilaku ataupun pola kehidupan sehari-hari, termasuk pola makan [16-17]. Kenyataannya, penggunaan jamu belum terbukti pada pencegahan dan penanganan penderita Covid-19 [18]. Meskipun demikian, kurangnya bukti ilmiah tersebut, banyak masyarakat yang mengonsumsi dan mempercayai khasiatnya untuk menghindari virus, termasuk virus Covid-19.

Kebiasaan makan juga terjadi perubahan antara sebelum dan selama pandemic Covid-19. Terbukti dalam penelitian ini sebagian besar responden mengalami perubahan pola makan menjadi lebih teratur dan mengikutigiziseimbang, terutama yang terdapat kasus Covid-19 di sekitar lingkungannya.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa seperti yang didiskusikan oleh peneliti dan dilaporkan mengalami peningkatan jumlah makan sehari-hari yang berkorelasi dengan literatur saat ini [21, 22, 23]. Salah satu yang dapat menjadi pemicu perubahan pola makan tersebut adalah stress psikologis yang meningkat selama pandemic Covid-19 [24]. Hal ini terutama banyak terjadi pada usia remaja dan dewasa [25].

Penelitian ini juga menemukan bahwa terdapat peningkatan proporsi masyarakat yang signifikan antara sebelum dan selama pandemic Covid-19. Vitamin terbukti kuat melawan virus adalah vitamin C dan D untuk meningkatkan imunitas [26], tetapi ini juga terkait dengan dosis yang dikonsumsi. Walaupun vitamin dapat mencegah melalui peningkatan imunitas, perlu diperhatikan frekuensi dan dosis yang dikonsumsi. Hal ini terbukti penggunaan frekuensi dan dosis yang tidak sesuai tidak berhubungan dengan pencegahan Covid-19 [27].

Persepsi masyarakat terhadap keparahan Covid-19 mempengaruhi perilaku masyarakat [28], termasuk pola makan. Perubahan pola makan terkait dengan konsumsi makanan yang beragam dapat terjadi karena keinginan memiliki gizi yang lebih baik dan mendukung imunitas. Hal ini terbukti dari penelitian sebelumnya [29]. Pola makan yang seimbang sangat penting bagi masyarakat di era pandemic Covid-19 [30].

Ada beberapa keterbatasan dari penelitian ini, yaitu strategi rekrutment tergantung pada orang yang bersedia berpartisipasi sehingga memungkinkannya sampel yang adaterdapat bias terhadap masyarakat yang hanyatertarik pada penelitian ini. Platform media sosial dan survei diselenggarakan secara online,

sehingga sampel cenderung bias terhadap individu dengan akses internet dan aktif dalam menggunakan media sosial. Selain itu, dalam penelitian ini tidak mengeksplorasi secara detail seperti apa pola makan yang berubah pada dan merincis secara spesifik. Semua data yang terkumpul dalam penelitian ini terkait dengan perubahan pola makan berdasarkan yang dilaporkan sendiri oleh responden.

Meskipun kami hanya meminta responden untuk melaporkan perubahan daripada perilaku makan, kami tidak dapat secara objektif memvalidasi keakuratan data ini. Selain itu, sifat penelitian *cross-sectional* berarti kita hanya dapat membangun hubungan antar variabel, bukan temporalitas atau kausalitas. Karena studi ini akan melibatkan putaran tindak lanjut, kami dapat memeriksa hubungan temporal antara variabel secara lebih rinci dan dampak jangka panjang dari perubahan dalam kelompok dalam survei berikutnya. Akhirnya, temuan kami tidak membahas sifat mekanisme yang mendasari perubahan yang dirasakan dalam perilaku makan. Mekanisme ini perlu diselidiki lebih lanjut untuk mengidentifikasi mengapa beberapa individu mengalami perubahan yang lebih besar daripada yang lain, untuk menginformasikan strategi pencegahan dan intervensi.

Kesimpulan

Ada perbedaan pola makan (konsumsi buah, konsumsi suplemen, dan empon-empon) dan tidak ada perbedaan pola makan (kebiasaan makan dan kebiasan sarapan) pada saat pandemic Covid-19. Keberadaan kasus Covid-19 yang ada di sekitar merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terjadinya perubahan pola makan pada masyarakat. Diperlukan peningkatan pemahaman pada masyarakat agar memiliki pola makan yang seimbang agar daya tahan tubuh meningkat selama pandemic Covid-19.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Kemenristek/ BRIN yang sudah membiayai penelitian ini tahun 2020, dan seluruh pihak yang sudah mendukung penelitian ini.

Daftar Pustaka

- [1] Mattioli, AV., Sciomer, S., Cocchi, C., Maffei, S., Gallina, S. (2020). Quarantine during Covid-

- 19 outbreaks: Changes in diet and physical activity increase the risk of cardiovascular disease. *NutrMetab Cardiovasc Dis*, 30(9): 1409-1417.
- [2] Kemenkes. (2020). Panduan GiziSeimbang pada Masa Pandemi Covid-19.
- [3] Leng, G., Adan, RAH., Belot, M., Brunstrom, JM, de Graaf, K., Dickson, SI., et al. (2017). The determinants of food choice. *Proceedings of the Nutrition Society*, 76(3): 316-327.
- [4] World Health Organization. (2020). Nutrition Advice for Adults during the Covid-19 outbreak.
- [5] Centers for Disease Control and Prevention. (2020). Groups at Higher Risk for Severe Illness.
- [6] Kurniasih, EP. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Penurunan Kesejahteraan Masyarakat Kota Pontianak. *Prosiding Seminar Akademik Tahunan Ilmu Ekonomi dan Studi Pembangunan*, 277- 289.
- [7] Zachary Z, Forbes B, Lopez B, Pedersen G, Welty J, Deyo A, et al. Self-quarantine and weight gain related risk factors during the COVID-19 pandemic. *Obes Res Clin Pract* [Internet]. 2020;14(3):210–6. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.orcp.2020.05.004>
- [8] Di Renzo L, Gualtieri P, Pivari F, Soldati L, Attinà A, Cinelli G, et al. Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: An Italian survey. *J Transl Med* [Internet]. 2020;18(1):1–15. Available from: <https://doi.org/10.1186/s12967-020-02399-5>
- [9] Rodríguez-Pérez C, Molina-Montes E, Verardo V, Artacho R, García-Villanova B, GuerraHernández EJ, et al. (2020). Changes in dietary behaviours during the COVID-19 outbreak confinement in the Spanish COVID study. *Nutrients*, 12(6):1–19. Available from: www.mdpi.com/journal/nutrientv
- [10] Messina G, Polito R, Monda V, Cipolloni L, Di Nunno N, Di Mizio G, Murabito P, Carotenuto M, Messina A, Pisanelli D, Valenzano A, Cibelli G, Scarinci A, Monda M, Sessa F. (2020). Functional role of dietary intervention to improve the outcome of COVID-19: a hypothesis of work. *Int J Mol Sci*. <https://doi.org/10.3390/ijms21093104>
- [11] Oh A, Erinosho T, Dunton G, Perna FM, Berrigan D. (2014). Cross-sectional examination of physical and social contexts of episodes of eating and drinking in a national sample of US adults. *Public Health Nutr* 17(12):2721-2729.
- [12] Pietrobelli A, Pecoraro L, Ferruzzi A, Heo M, Faith M, Zoller T, Antoniazzi F, Piacentini G, Fearnbach SN, Heymsfield, SB. (2020). Effects of COVID-19 lockdown on lifestyle behaviors in children with obesity living in Verona, Italy: a longitudinal study. *Obesity* (Silver Spring). <https://doi.org/10.1002/oby.22861>
- [13] Di Renzo L, Gualtieri P, Pivari F, Soldati L, Attina A, Cinelli G, Leggeri C, Caparello G, Barrea L, Scerbo F, Esposito E, De Lorenzo A (2020) Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. *J Transl Med* 18(1):229. <https://doi.org/10.1186/s12967-020-02399-5>
- [14] Ulfa, Z.D., Mikdar, U.Z. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Perilaku Belajar, Interaksi Sosial dan Kesehatan bagi Mahasiswa FKIP Palangkaraya. *JOSSAE (Journal of Support Science and Education)*, 5(2): 124-138.
- [15] Larasati, R.A. (2020). Pola Konsumsi Mahasiswa Pulang Kampung dan Masyarakat pada Pandemi Covid-19 di Kota Bandung. *Jambura Economic Education Journal*, 2(2): 90-99.
- [16] Robertson, M., Duffy, F., Newman, E., Bravo, C.P, et al. (2021). Exploring changes in body image, eating and exercise during the Covid-19 lockdown: A UK Survey. *Appetite*, 159, 1-6.
- [17] Banks, J., Xu, X. (2020). **The mental health effects of the first two months of lockdown and social distancing during the Covid-19 pandemic in the UK.** Institute for Fiscal Studies Working Paper W20/16. <https://www.ifs.org.uk/publications/14874>
- [18] Indonesian Society of Respiratory. (2020). Protokol Tatalaksana COVID-19 (1st ed.). PDPI - PERKI - PAPDI - PERDATIN - IDAI.
- [19] Indonesian NADFC. (2020d). Pedoman Penggunaan Herbal dan Suplemen Kesehatan dalam Menghadapi COVID-19 di Indonesia (1st ed.). National Agency of Drug and Food Control of Republic of Indonesia. <https://online.flipbuilder.com/aeqr/texx/mobile/index.html>.
- [20] Kusuma, TM., Wulandari, E., Widiyanto, T., Kartika, D. (2020). Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap terhadap kebiasaan konsumsi jamu pada masyarakat magelang tahun 2019. *Pharmacon: Jurnal Farmasi Indonesia*, Edisikhusus, 29-34.

- [21] Di Renzo L, Gualtieri P, Pivari F, Soldati L, Attina A, Cinelli G, Leggeri C, Caparello G, Barrea L, Scerbo F, Esposito E, De Lorenzo A (2020) Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. *J Transl Med* 18(1):229. <https://doi.org/10.1186/s12967-020-02399-5>
- [22] Sidor A, Rzymiski P. (2020) Dietary choices and habits during COVID-19 lockdown: experience from Poland. *Nutrients*. <https://doi.org/10.3390/nu12061657>
- [23] Scarmozzino F, Visioli F. (2020) Covid-19 and the subsequent lockdown modified dietary habits of almost half the population in an Italian sample. *Foods*. <https://doi.org/10.3390/foods9050675>
- [24] Torres SJ, Nowson CA (2007) Relationship between stress, eating behavior, and obesity. *Nutrition* 23(11–12):887–894. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2007.08.008>
- [25] Huber, BC., Steffen, J., Schlichtiger, J., Brunner, S. (2020). Altered nutrition behavior during Covid-19 pandemic lockdown in young adults. *European Journal of Nutrition*. <https://doi.org/10.1007/s00394-020-02435-6>
- [26] Gombart AF, Pierre A, Maggini S. A Review of Micronutrients and the Immune System—Working in Harmony to Reduce the Risk of Infection. *Nutrients*. 2020;12(1):1-41. doi:10.3390/nu12010236
- [27] Srimati, M., Fayasari, A., Rizqiawan, A., Agestika, L. (2020). Food Supplement Consumption Does Not Related To Self-Reported Symptoms Of Covid-19 Among Students In Binawan University. *Jurnal Action: Aceh Nutrition Journal*, 5(2): 203-209.
- [28] Lestari, EM., Suwarni, L., Selviana, Ruhama', U., Mawardi. (2020). Faktor yang berhubungan dengan perilaku pencegahan Covid-19 di Kota Pontianak. *Jurnal Kesehatan*, 11(3): 335-340.
- [29] Saragih, B., Saragih, FM. (2020). Gambaran Kebiasaan Makan Masyarakat pada Masa Pandemi Covid-19. *Ketahanan Pangan*.
- [30] Mustofa, A., Suhartatik, N. (2020). Meningkatkan Imunitas Tubuh Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 di Karangtaruna Kedunggupit, Sidoharjo, Wonogiri, Jawa Tengah. *Selaparang: jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1): 324-332.

Lembaran Kuesioner

Karakteristik Responden

Nama/Inisial *

Jawaban Anda

Usia: tahun *

Jawaban Anda

Jenis Kelamin *

- Laki-laki
- Perempuan
-

Karakteristik Responden

Nama/Inisial *

Jawaban Anda

Usia: tahun *

Jawaban Anda

Jenis Kelamin *

- Laki-laki
- Perempuan
-

Bidang pekerjaan *

- Kesehatan
- Non Kesehatan (di luar bidang kesehatan)

Apakah ada riwayat penyakit degeneratif (diabetes, hipertensi, jantung, dll)? *

- Ya ada
- Tidak ada
- Mungkin

Sepengetahuan saudara, apakah terdapat pasien positif Covid-19 (Virus Corona) di sekitar lingkungan saudara? *

- Ya ada
- Tidak ada
- Mungkin ada

Kebiasaan Sarapan

Apakah ada perbedaan kebiasaan sarapan (makan pagi) sebelum terjadinya pandemi COVID-19 dan selama pandemi COVID-19? *

- Ya
- Tidak

Jika ya, sebelum masa pandemi covid-19 apakah anda memiliki kebiasaan sarapan (makan pagi)? *

- Ya
- Tidak
- Yang lain: _____

Seberapa rutin anda sarapan (makan pagi) sebelum pandemi covid-19?

- Setiap hari
- Kadang-kadang (3-4 x per minggu)
- Yang lain: _____

Apakah ada perbedaan kebiasaan makan sebelum dan selama terjadinya pandemi covid-19?

- Ya
- Tidak

Perbedaan apa yang anda rasakan terkait dengan kebiasaan makan sehari-hari selama pandemi covid-19?

- Lebih meningkat (frekuensi/ jumlah makanan yang dikonsumsi)
- Menurun (frekuensi/ jumlah makanan yang dikonsumsi)
- Yang lain: _____

Apakah ada perbedaan kebiasaan makan sayur-sayuran sebelum dan selama pandemi covid-19? *

- Ya
- Tidak

Apakah ada perbedaan kebiasaan makan sayur-sayuran sebelum dan selama pandemi covid-19? *

- Ya
- Tidak

Perbedaan apa yang anda rasakan terkait dengan kebiasaan makan sayur-sayuran sebelum dan selama pandemi covid-19? *

- Lebih meningkat (frekuensi/ jumlah/ jenis buah yang dikonsumsi)
- Menurun (frekuensi/ jumlah/ jenis buah yang dikonsumsi)
- Yang lain: _____

Apakah ada perbedaan kebiasaan makan buah-buahan sebelum dan selama pandemi covid-19? *

- Ya
- Tidak

Perbedaan apa yang anda rasakan terkait dengan kebiasaan makan sayur-sayuran sebelum dan selama pandemi covid-19? *

- Lebih meningkat (frekuensi/ jumlah/ jenis buah yang dikonsumsi)
- Menurun (frekuensi/ jumlah/ jenis buah yang dikonsumsi)
- Yang lain: _____

Bagaimana cara pengolahan buah selama masa pandemi covid-19? *

- Buah utuh
- Di jus

Kebiasaan Konsumsi Suplemen

Apakah ada perbedaan kebiasaan konsumsi suplemen sebelum dan selama pandemi covid-19? *

- Ya
- Tidak

Apakah anda mengonsumsi suplemen sebelum pandemic covid-19? *

- Ya
- Tidak
- Yang lain: _____

Jika ya, sebutkan jenis suplemen yang dikonsumsi *

- Vitamin C
- Vitamin B Kompleks
- Tablet Fe
- Yang lain: _____

Apakah anda mengonsumsi suplemen selama pandemic covid-19? *

- Ya rutin
- Ya kadang-kadang
- Tidak
- Yang lain: _____

Jika ya, sebutkan jenis suplemen yang dikonsumsi *

- Vitamin C
- Vitamin B kompleks
- Tablet Fe
- Yang lain: _____

Kebiasaan minum Jamu (empon-empon)

Apakah selama pandemi covid-19 memiliki kebiasaan membuat minuman yang berasal dari bahan rempah-rempah/ empon-empon? *

- Ya
- Tidak

Jika ya, dari bahan apa jenis minuman yang dibuat ? *

- Jahe
- Kunyit
- Jeruk/ lemon
- Kencur
- Yang lain: _____