

GAMBARAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN MAHASISWA BARU PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS UDAYANA PADA MASA PANDEMI COVID-19

Gede Bagus Dharmajaputra¹, Luh Seri Ani², Dyah Pradnyaparamita Duarsa²

¹Program Studi Sarjana Kedokteran dan Profesi Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Denpasar, Bali

²Departemen Kesehatan Masyarakat dan Kedokteran Pencegahan, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Denpasar, Bali

e-mail: bagusdharmaja@gmail.com

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 mengubah gaya hidup dan waktu lebih sering digunakan di rumah yang mengakibatkan inventivitas turun juga peningkatan intensi. Turunnya Aktivitas fisik serta peningkatan pola makan menimbulkan transformasi status gizi. Sebagian besar melakoni modifikasi *diet* dibandingkan sebelumnya imbasnya pada pemenuhan imunitas, pembatasan kegiatan di luar, serta lebih sering memasak. Tujuan riset ini mengetahui gambaran tingkat aktivitas fisik dan pola makan mahasiswa baru Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana pada masa pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif secara *cross sectional*. Sampel penelitian ini adalah Mahasiswa/i Pendidikan Dokter FK Unud angkatan 2021 yang memenuhi kriteria. Sebanyak 73 mahasiswa yang memenuhi syarat sampel dan dipilih dengan metode sampel acak bebas yang dihitung dengan rumus *Lemeshow*. Data dikumpulkan dengan metode angket ialah usia, jenis kelamin, daerah asal, daerah domisili, berat badan, tinggi badan, status gizi, tingkat aktivitas fisik, dan pola makan. Hasil penelitian mayoritas berjenis kelamin perempuan (64%) dan laki-laki (36%). Jumlah responden terbanyak usia 18 tahun (56%). IMT kategori normal (70%), *underweight* (8%), *overweight* (19%), obesitas (3%). Aktivitas ringan (42%), aktivitas sedang (34%), aktivitas berat (24). Pola makan mahasiswa saat pandemi heterogen baik jenis, jumlah, dan frekuensinya. Kecukupan energi, protein, lemak, karbohidrat 35% sudah di atas rerata. Proporsi IMT dan aktivitas fisik mahasiswa dari aspek umur serta jenis kelamin mayoritas normal serta mahasiswa yang IMT normal memiliki aktivitas fisik sedang. Simpulan penelitian ini sebagian besar aktivitas ringan dilakukan selama pandemi dengan frekuensi makan bervariasi dan kecukupan gizi di atas rata-rata.

Kata kunci: Aktivitas fisik., Pola makan., Pandemi Covid-19

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic has changed lifestyles and spent more time at home which has resulted in decreased creativity and increased intensity. The decrease in physical activity and the increase in eating patterns led to a transformation in nutritional status. Most of them made dietary modifications compared to before, the impact was on fulfilling immunity, limiting outside activities, and cooking more often. The purpose of this research is to find out the description of the level of physical activity and eating patterns of new students of the Medical Education Study Program, Faculty of Medicine, Udayana University during the Covid-19 pandemic. This study used a quantitative descriptive method in a cross-sectional way. The sample for this research is Medical Education Students of the Faculty of Medicine of Udayana class of 2021 who meet the criteria. A total of 73 students met the sample requirements and were selected using the free random sample method which was calculated using the Lemeshow formula. Data collected by questionnaire method were age, sex, area of origin, domicile, weight, height, nutritional status, level of physical activity, and eating patterns. The results of the study were mostly female (64%) and male (36%). The highest number of respondents was 18 years old (56%). BMI categories

normal (70%), underweight (8%), overweight (19%), obesity (3%). Light activity (42%), moderate activity (34%), vigorous activity (24). The diet of students during a pandemic was heterogeneous in terms of type, amount, and frequency. Adequacy of energy, protein, fat, carbohydrates 35% is above average. The proportion of BMI and physical activity of students from the aspect of age and gender are mostly normal and students with normal BMI have moderate physical activity. The conclusion of this study was that most of the light activities were carried out during the pandemic with varied meal frequencies and above average nutritional adequacy.

Keywords: Physical activity., Diet., Covid-19 Pandemic

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 merupakan peristiwa munculnya wabah penyakit virus *Coronavirus Disease-2019* hingga mendunia dimana penularannya melalui *droplet*. Sejak awal kemunculan virus Covid-19 menyebabkan status dunia menjadi pandemi dimana semua pemerintah di seluruh dunia mengeluarkan berbagai kebijakan untuk menanggulangi hal ini. Pemerintah Indonesia menerbitkan program PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) melalui Peraturan Pemerintah No. 21 Tahun 2020 yang dikeluarkan pada 31 Maret 2020. Masyarakat diwajibkan membatasi jarak, keramaian, dan selalu menerapkan gaya hidup sehat. Pada 10 Januari 2021 kebijakan PSBB ini diubah menjadi Pelaksanaan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) untuk daerah Jawa dan Bali yang dimulai pada 11 Januari 2021 kemarin.⁽¹⁾ PPKM ini lebih ketat dan membatasi tempat kerja dengan bekerja dari rumah dan di tempat kerja tetapi diikuti penerapan protokol kesehatan yang selektif dan juga kegiatan belajar mengajar masih daring. Selain itu kebijakan ini dibuat guna menekan laju pertumbuhan virus dan pengendalian rumah sakit supaya kapasitas tidak berlebihan. PPKM Mikro ini dijadikan sebagai pengaturan kembali aturan agar kasus berkurang di Indonesia.

Penerapan kebijakan ini diharapkan setiap masyarakat yang semula semuanya dikerjakan langsung sekarang segala aktivitas bersemuka dilangsungkan melalui rumah. Nadiem Makarim selaku Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi melalui SE No. 15 Tahun 2020 melangsungkan skema pembelajaran dari bersemuka di kelas menjadi dalam jaringan. Pada masa pandemi kesulitan yang dialami sejumlah mahasiswa terletak pada kendala teknis yakni jaringan internet tidak bagus, jangkauannya jauh dari sumber, dan juga penunjang belajar seperti gawai, laptop, mau pun kuota internet. Lalu, banyak juga pelajar dan mahasiswa saat ini lebih diberatkan dengan tugas rumah yang lebih banyak diberikan dibandingkan bersemuka langsung.⁽²⁾ Perubahan metode pembelajaran saat daring sangat berpengaruh pada pendidikan tingkat lanjut. Perkuliahan secara daring ini membuat perubahan besar khususnya untuk mahasiswa FK. Pada masa pandemi ini semua mahasiswa wajib menerapkan PPKM dan protokol kesehatan mulai bulan Maret 2020 silam. Kegiatan praktek *skill lab* terasa sangat bertolak jauh dengan sebelumnya dimana sebelum pandemi modul praktek *skill lab* ini dilangsungkan luar jaringan di kampus atau pun rumah sakit menggunakan manekin atau orang langsung, namun saat pandemi dilakukan di rumah serta hanya mengandai-andai, memakai alat seadanya maupun

menonton video saja.⁽³⁾ Mahasiswa FK banyak yang mengalami perubahan perubahan aktivitas fisik antara sebelum dan saat pandemi ini dimana terbanyak melakukan aktivitas fisik ringan-sedang saat pembelajaran di masa pandemi ini.⁽⁴⁾ Sementara itu pada mahasiswa FK juga terdapat perubahan pola makan saat pembelajaran daring ini yang menyebabkan adanya kenaikan berat badan yang berujung indeks massa tubuh.⁽⁵⁾

Karena semua berbasis dari rumah, sebagian mulai bersantai dan bersenang-senang lalu pola makan mulai berantakan. Penurunan aktivitas fisik lalu pola makan yang meningkat menyebabkan adanya transformasi status gizi.⁽⁶⁾ orang yang *sedentary lifestyle* lebih dari sama dengan lima jam per hari berkesempatan empat koma tiga kali lebih besar obesitas.⁽⁷⁾ Indeks massa tubuh merupakan salah satu indikator perubahan status gizi dimana pengukurannya menggunakan berat badan serta tinggi badan. Beberapa aspek yang memberi efek peralihan status gizi adalah pola makan, asupan nutrisi baik gizi makro dan gizi mikro, dan juga aktivitas fisik. Semakin sering makan dan kandungan gizi berlebih maka menyebabkan peningkatan berat badan berujung peningkatan IMT. Begitu juga sebaliknya jika kekurangan asupan gizi dan sering telat makan maka IMT akan turun. Semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan maka kalori yang keluar akan banyak, semakin sedikit beraktivitas maka kalori yang keluar juga sedikit. Aktivitas fisik sedikit dengan asupan makan yang banyak akan menyebabkan naiknya IMT, begitu juga sebaliknya.

Berdasarkan penelitian Rukmana & Tyas (2020) menyebutkan bahwa selama pandemi Covid-19 ini terdapat perubahan status gizi pada remaja dimana sebanyak 61% mahasiswa melakukan aktivitas fisik memiliki IMT normal, 28% dengan IMT obesitas, dan sebanyak 10% dengan IMT *underweight*.⁽⁸⁾ Selain itu, penelitian Raming, dkk (2021) menyebutkan bahwa status gizi mahasiswa saat pandemi lebih banyak pada kategori normal dan obesitas daripada yang kurus.⁽⁹⁾

BAHAN DAN METODE

Riset ini menerapkan metode deskriptif kuantitatif berdesain *cross sectional*. Subjek penelitian ini remaja usia 18 tahun hingga 21 tahun. Populasi target adalah seluruh mahasiswa FK. Populasi terjangkau adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter FK Unud angkatan 2021. Sampel penelitian ini adalah Mahasiswa/i Program Studi Pendidikan Dokter FK Unud angkatan 2021 yang memenuhi kriteria. Kriteria inklusi adalah mahasiswa yang berkenan sebagai subjek penelitian dan telah menyetujui persetujuan yang telah diberikan sebelumnya.

Sebanyak 73 mahasiswa yang memenuhi syarat sampel dan dipilih dengan metode sampel acak bebas dimana besar sampel dihitung dengan rumus proporsi Lemeshow. Data dikumpulkan dengan metode angket. Setiap mahasiswa yang memenuhi syarat sampel diberikan kuisioner untuk diisi. Data yang dikumpulkan adalah data usia, jenis kelamin, daerah asal, daerah domisili, berat badan, tinggi badan, IMT, tingkat aktivitas fisik, dan pola makan (jenis dan frekuensi makanan). Data yang telah terkumpulkan kemudian dilakukan pembersihan (*data cleaning*), pengkodean

(*coding*), dan tabulasi ke dalam komputer. Analisis data dilakukan dengan univariat dan bevariat. Analisis univariat dilakukan untuk mendapatkan sebaran frekuensi semua variabel. Sedangkan analisis bevariat dilakukan untuk mendapatkan gambaran proporsi asupan gizi mahasiswa berdasarkan karakteristik mahasiswa. Penelitian ini juga telah mendapatkan kelayakan etik bernomor 2022.01.1.0029 oleh Komisi Etik Penelitian FK Unud yang sudah diterbitkan tanggal 7 Februari 2022.

HASIL

Pada tabel 1 ditemui mayoritas responden berusia 18 tahun (56,3%), jenis kelamin perempuan (63,5%) dan asal Bali (51,0%).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Usia (Tahun)		
17	3	3.1
18	54	56.3
19	35	36.5
20	1	1.0
21	3	3.1
Jenis Kelamin		
Laki-laki	35	36.5
Perempuan	61	63.5
Asal		
Bali	49	51.0
Luar Bali	47	49.0

Tabel 2. memperlihatkan mayoritas mahasiswa mempunyai IMT normal (70%) dan memiliki aktivitas fisik yang ringan (42%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi Indeks Massa Tubuh dan Aktivitas Fisik Mahasiswa

Variabel	N	%
1. IMT		
<i>Underweight</i>	8	8%
Normal	67	70%
<i>Overweight</i>	18	19%
Obesitas	3	3%
2. Aktivitas fisik		
Ringan	40	42%
Sedang	33	34%
Berat	23	24%

Rerata asupan gizi makro dan mikro mahasiswa ditunjukkan pada tabel 3, dimana dijumpai bahwa rerata asupan gizi makro tertinggi adalah energi yaitu $4098.7 \pm$

2377.9 g/kl), sedangkan rerata asupan gizi mikro tertinggi adalah natrium yaitu $3558,2 + 1911,3$ g

Tabel 3. Rata-Rata Konsumsi Gizi Nutrisi Makro dan Nutrisi Mikro

Jenis nutrisi	Rerata	SD
Energi	4098.65 g/kl	2377.91 g/kl
Protein	170.73 g	113.76 g
Lemak	115.08 g	75.87 g
Karbohidrat	528.56 g	310.42 g
Vitamin A	1098.02 RE	647.13 RE
Vitamin B1	0.82 mg	0.44 mg
Vitamin B2	3.30 mg	1.62 mg
Vitamin B3	40.80 mg	20.02 mg
Vitamin C	1.16 mg	0.60 mg
Kalium	1662.73 mg	978.87 mg
Tembaga	1772.29 mcg	992.10 mcg
Besi	50.68 mg	27.19 mg
Zeng	8.46 mg	3.90 mg
Natrium	3558.20 mg	1911.31 mg
Beta karotin	76.18 mg	41.18 mg
Karotin	308.89 mg	148.22 mg

Pada tabel 4 dijumpai bahwa sebanyak 35% mahasiswa masuk ke dalam kategori normal dan di atas rerata.

Tabel 4. Beda Proporsi Asupan Energi, Potein, Lemak, dan Karbohidrat Berdasarkan Karakteristik Mahasiswa

Karakteristik	Asupan Energi				Asupan Protein				Asupan Lemak				Asupan Karbohidrat			
	<rerata N(%)	>=rerata N (%)	X2	p	<rerata N(%)	>=rerata N (%)	X2	p	<rerata N(%)	>=rerata N (%)	X2	p	<rerata N(%)	>=rerata N (%)	X2	p
Usia			2.098	0.718			24.195	0.000			5.284	0.259			2.312	0.679
17	2 (3)	1 (3)			3 (3)	0 (0)			3 (4)	0 (0)			2 (4)	1 (2)		
18	37 (58)	17 (53)			53 (58)	1 (25)			37 (53)	17 (65)			32 (59)	22 (52)		
19	23 (36)	12 (38)			33 (36)	2 (50)			28 (40)	7 (27)			19 (35)	16 (38)		
20	0 (0)	1 (3)			0 (0)	1 (25)			0 (0)	1 (4)			0 (0)	1 (2)		
21	2 (3)	1 (3)			3 (3)	0 (0)			2 (3)	1 (4)			1 (2)	2 (5)		
Jenis Kelamin			0.360	0.549			0.237	0.627			0.498	0.634			0.086	0.832
Laki-Laki	22 (34)	13 (41)			34 (37)	1 (25)			27 (39)	8 (31)			19 (35)	16 (38)		
Perempuan	42 (66)	19 (59)			58 (63)	3 (75)			43 (61)	18 (69)			35 (65)	26 (62)		
Asal			0.524	0.521			0.002	0.966			1.088	0.297			2.002	0.217
Bali	31 (48)	18 (56)			47 (51)	2 (50)			38 (54)	11 (42)			31 (57)	18 (43)		
Luar Bali	33 (52)	14 (44)			45 (49)	2 (50)			32 (46)	15 (58)			23 (43)	24 (57)		
BMI			2.997	0.558			1.633	0.803			1.418	0.841			3.915	0.418
Underweight	6 (9)	4 (13)			10 (11)	0 (0)			8 (10)	2 (10)			6 (11)	4 (10)		
Normal	45 (70)	24 (75)			65 (71)	4 (100)			48 (69)	21 (81)			35 (65)	34 (81)		
Overweight	8 (13)	3 (9)			11 (12)	0 (0)			9 (13)	2 (8)			8 (15)	3 (7)		
Obesitas	5 (8)	1 (3)			6 (6)	0 (0)			5 (7)	1 (4)			5 (9)	1 (2)		

PEMBAHASAN

Untuk membendung obesitas pada mahasiswa maka dilaksanakan dengan aktivitas fisik sepadan, aman, serta juga efektif. Teratur dan terkontrolnya gerak badan membantu pendayagunaan berat badan optimal sehingga tercipta badan ideal. Riset di PSIK Unsrat Manado, ditemui pola makan yang apik serta teratur bisa mengurangi resiko *underweight* dan obesitas.⁽¹⁰⁾ Aktivitas yang paling banyak dilakukan responden selama pandemi adalah aktivitas ringan seperti duduk, main gawai, tidur, berjalan, dan lain sebagainya. Aktivitas ringan jika didampingi dengan pengaturan makan baik dari aspek jenis, kandungan, dan frekuensi yang tinggi bisa menyebabkan peningkatan berat badan. Selain itu, masih ada yang melakukan aktivitas berat pada masa pandemi yang bisa disebabkan mereka rutin berolahraga ataupun melibatkan aktivitas yang dapat menyeimbangkan pengeluaran kalori yang masuk dan keluar yang berpengaruh pada status gizi.

Hasil riset ini sama dengan Liando, dkk. (2021) dimana usia 18 tahun tergolong aktivitas ringan sedang (42,85%), usia 19 tahun tergolong aktivitas sedang (50,8%). Konsentrasi utama saat pandemi Covid-19 yakni melakukan kegiatan apapun yang semula di luar rumah sekarang dibatasi dan hanya duduk sambil melihat gawai dan tidak banyak beraktivitas.⁽¹¹⁾

Berdasarkan keterangan WHO, pada usia 17-64 tahun diusulkan melakoni aktivitas sedang minimal tiga puluh menit per hari. kurangnya aktivitas yang dilakukan dapat menyebabkan penumpukan energi (lemak) dan angka IMT menjadi tinggi. Menurut Kemenkes RI, apabila rendahnya aktivitas fisik yang dilakukan bisa menjadi penyebab utama hingga dua puluh lima persen dari penyakit kanker payudara serta usus besar, dua puluh tujuh persen diabetes, lalu tiga puluh persen penyakit kardiovaskular.^{(12),(11)}

Jikalau kekurangan energi, protein, juga lemak, produktivitas kerja dan berat badan akan menurun sehingga aktivitas fisik seseorang juga turun. Jika gizi yang dikonsumsi baik akan berpengaruh terhadap produktivitas dan kemampuan kerja dan otak akan lebih terpusat dan sigap. Kebutuhan Energi dan karbohidrat menurut Peraturan Menkes RI No 28 Tahun 2019 tentang anjuran AKG pada masyarakat Indonesia usia 16-29 tahun tidak lebih dari 2650 kkal atau 430 gram per harinya. Dilihat dari hasil penelitian, angka tersebut sangat tinggi jauh dari anjuran pemerintah. Kelebihan karbohidrat berdampak pada berat badan tidak ideal, perut kembuh, dan mudah lelah. Rata-rata konsumsi protein juga terbilang tinggi dimana pada kelompok umur 16-29 tahun anjuran pemerintah sebanyak 65-75 gram per harinya. Kelebihan konsumsi protein dapat berdampak pada fungsi ginjal. Sementara itu, konsumsi rata-rata lemak pada responden juga termasuk tinggi dimana anjuran pemerintah pada rentang umur 16-29 tahun sebanyak 75-85 gram per harinya. Kelebihan lemak dapat menyebabkan penumpukan yang akhirnya menyebabkan obesitas dan penyakit kardiovaskular. Pada konsumsi rata-rata zat mikro seperti vitamin dan mineral lainnya berdasarkan anjuran

pemerintah sebagian besar masih tergolong sangat tinggi dan bisa berdampak pada kesehatan seperti osteoporosis, ruam kulit, nyeri sendi, dan lainnya.⁽¹³⁾

AKG adalah indikator ukur untuk tahu kecukupan gizi seseorang dimana bermakna untuk perhitungan dan juga perencanaan asupan makanan juga patokan gizi. Aspek tinggi badan serta juga berat badan dibutuhkan dalam pengukuran dimana nantinya akan dibedakan menjadi dua kelompok, di bawah rata-rata (<110%) serta di atas rata-rata (>110%). Analisis ini mirip dengan Pangemanan AJ, dkk. (2021), asupan gizi makronutrient 93% di bawah AKG Karbohidrat. Kekurangan energi membuat cadangan berkurang, ketidakseimbangan sistem organ, dan berujung pada pertumbuhan yang terhambat. Selain itu, asupan lemak juga di bawah AKG (78%). Kekurangan lemak membuat kurus. Kemudian, konsumsi protein juga di bawah rata-rata AKG (55%) bisa menghambat pertumbuhan, imunitas, dan kurang protein+energi akan menjadi Kekurangan Energi Protein (KEP).⁽¹⁴⁾

Kajian ini kolateral dengan Ransun, dkk. (2021), untuk asupan gizi mikronutrient, tergolong di bawah rata-rata AKG (85%). Penyebabnya sedikit mengonsumsi makanan yang mengandung *zinc* dan lama kelamaan berkurangnya sistem imunitas. Lalu, Namun, berbeda dengan kecukupan *zinc* di riset ini tergolong di bawah AKG (72%) dimana kekurangan *zinc* dapat mengganggu metabolisme tubuh dan mudah terkena infeksi.⁽¹⁵⁾ Pada riset Polak, dkk. (2021) asupan vitamin B1 kontradiktif terhadap riset ini yakni tergolong di bawah AKG (86%). Akar permasalahannya karena sedikit asupan makanan beragi, ubi, kacang, daging, hati, dan telur. Kurang asupan vitamin B1 akan gampang terjangkit penyakit.⁽¹⁶⁾ Analisis Tumiwa, dkk. (2020) kolateral terhadap riset ini karena vitamin A juga tergolong di bawah rata-rata AKG (78%). Jikalau kurang vitamin A akan menyebabkan penurunan imunitas dan merangsang penyakit mata.⁽¹⁷⁾

Jenis makanan beragam bilamana konsumsi makanan utama, lauk-pauk, sayur-mayur, buah-buahan lengkap lalu dikategorikan tidak beragam bilamana salah satunya tidak ada. Pentingnya keseimbangan dan keberagaman pola makan untuk menjaga asupan nutrisi dalam tubuh, disarankan bagi yang masih kurang untuk memperbaiki pola makannya dan bagi yang sudah mencukupi serta sudah beraneka macam jenis makanan untuk dapat mempertahankan pola makannya. Keberagaman konsumsi pangan diperlukan guna memaksimalkan peranan imun. *setting dietary* yang buruk serta berlebih bisa mengganggu keseimbangan kadar lipoprotein, trigliserida, kadar kolesterol dalam darah yang berujung pada lahirnya *cardiovascular disease* dan diabetes.⁽¹⁸⁾ Riset ini sama dengan Tambuwun, dkk. (2021) dimana konsumsi makanan tergolong cukup beragam (97%) lalu hanya (2.6%) yang kurang beragam walaupun nasi masih mendominasi konsumsi makanannya.⁽¹⁹⁾

Produk hewani menyandang asam amino lengkap serta memiliki protein, vitamin, juga mineral jauh efektif.

Produk olahan hewan sebagian besar tinggi kolesterol (kecuali ikan) dan juga lemak terutama lemak jenuh.⁽²⁰⁾ Kondisi kekurangan energi (KEK) pada tubuh akan menyebabkan anemia, pertumbuhan organ terganggu, dan berpengaruh pada produktivitas remaja tersebut.⁽²¹⁾ Kajian ini kontradiktif dengan kajian dari Soedwihajono WK., dkk. (2021) dimana AKE pada obesitas dalam kategori di bawah AKG dan yang tidak obesitas lebih banyak dalam kategori di atas AKG.⁽²³⁾

Gangguan perkembangan kognitif yang berpengaruh pada kecerdasan otak manusia timbul akibat rendahnya protein dari kadar normal, lazimnya karena penyakit Kekurangan Energi Protein (KEP).⁽²²⁾ Apabila kecukupan protein di atas rerata AKG, biasanya seseorang tidak mudah terserang penyakit. Jika tubuh kekurangan protein maka bisa terjadi depresiasi otot dan juga menjadi *underweight*. Jenis Serealisa merupakan makanan kaya akan sumber energi dimana harus tetap menjadi pilihan untuk dimakan agar keperluan karbohidrat tubuh dapat terpenuhi. Andaikata tubuh tidak mendapat asupan karbohidrat atau gula dalam darah dapat menurunkan kesadaran. Padahal, jika kelebihan akan meningkatkan risiko penyakit diabetes mellitus.⁽²²⁾ Pada hasil penelitian terlihat bahwa pada orang yang *overweight* melakukan aktivitas ringan. Apabila asupan makan berlebih dan aktivitas yang. Pada penelitian Putra (2017) menyebutkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kejadian *overweight* terhadap perilaku hidup sedenter dan aktivitas fisik yang ringan.⁽²⁴⁾ Sementara itu, banyak juga orang dengan IMT normal banyak melakukan aktivitas ringan. Tubuh ideal atau normal berarti antara kecukupan gizi yang dibutuhkan, asupan makanan yang masuk dan yang dikeluarkan seimbang. Selain itu juga dipengaruhi oleh metabolisme tubuh dimana usia remaja dan dewasa muda memiliki metabolisme tubuh yang baik.

SIMPULAN DAN SARAN

Karakteristik Sebagian besar responden berusia 18 tahun (56,3%), jenis kelamin perempuan (63,5%) dan asal Bali (51,0%). Sebagian besar mahasiswa memiliki IMT kategori normal (70%) dan memiliki aktivitas fisik yang ringan (42%). Rerata asupan gizi makro dan mikro mahasiswa ditunjukkan pada tabel 3, dimana dijumpai bahwa rerata asupan gizi makro tertinggi adalah energi yaitu 4098.7 ± 2377.9 g/kl), sedangkan rerata asupan gizi mikro tertinggi adalah natrium yaitu $3558,2 + 1911,3$ g. Rerata zat gizi makro dan mikro pada mahasiswa responden masih tergolong tinggi dari standar kecukupan gizi seimbang yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan RI pada 2019. Angka kecukupan gizi tersebut sangat berpengaruh nantinya terhadap status gizi seseorang.

Diharapkan kepada mahasiswa untuk tetap menjaga keseimbangan antara asupan kalori yang masuk dan yang keluar agar tubuh lebih ideal dan tidak terjadi peningkatan ataupun pengurangan angka indeks massa tubuh yang berdampak pada perubahan status gizi; disarankan kepada mahasiswa untuk dapat mengatur serta

menjaga gaya hidup yang dapat menyebabkan seseorang mengalami penurunan dan juga peningkatan IMT; disarankan pola makan dari segi jumlah dan kandungan makanan (kualitas dan kuantitas) bisa lebih diperhatikan lagi agar segala asupan gizi makro dan mikro tetap seimbang sesuai pedoman gizi seimbang dan tidak menyebabkan perubahan status gizi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Teruntuk seluruh responden yang berkenan menjadi subjek penelitian ini kami mengucapkan banyak terima kasih. Kami berterima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkenan dalam memberikan bantuan pada riset ini. Kami juga mengapresiasi dan kamsia kepada saudara dan keluarga yang telah mendukung sepenuh hati untuk penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Widiarto A, Alynudin S. ANALISIS FORMULASI KEBIJAKAN PENANGGULANGAN PANDEMI COVID-19 DI INDONESIA SESUAI UU NOMOR 6 TAHUN 2018 TENTANG KEKARANTINAAN KESEHATAN. *J Ilm NIAGARA*. 2021;13(1):143–64.
2. Sitio AC. KEMANDIRIAN BELAJAR MENUJU PEMBELAJAR YANG BAHAGIA. *J Visi Pengabdian Kpd Masy*. 2020;1(1):1–12.
3. Rondonuwu VWK, Mewo YM, Wungow HIS. Pendidikan Kedokteran di Masa Pandemi COVID-19 Dampak Pembelajaran Daring Bagi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2017 Unsrat. *J Biomedik Jbm*. 2021;13(1):67–75.
4. Narwanto MI, Salsabila S, Wulandari P. Hubungan Aktivitas Fisik dan Indeks Massa Tubuh dengan Gangguan Muskuloskeletal pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Jember di Masa Pandemi Covid-19. *J Ilm Kesehat*. 2022;21(1):38–42.
5. Mustofa FL, Husna I, Hermawan D, Langki SS. Gambaran angka kenaikan berat badan saat masa pandemi covid-19 pada mahasiswa angkatan 2017 fakultas kedokteran universitas malahayati. *J Ilmu Kedokt dan Kesehat*. 2021;8(1).
6. Wahyudi MF, Noordia A. PERBANDINGAN AKTIVITAS FISIK DAN INDEKS MASSA TUBUH SEBELUM DAN SAAT PANDEMI COVID 19 KEPADA MAHASISWA IKOR 2017. *J Kesehat Olahraga*. 2021;9(03).
7. ASMIRA. GAMBARAN POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK DAN SEDENTARY LIFE DI MASA PANDEMI COVID-19 PADA REMAJA SMK NEGERI 7 MAKASSAR. Universitas Hasanuddin; 2021.
8. Rukmana E, Tyas Permatasari EE. Hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja selama pandemi covid-19 di kota Medan. *J Dunia Gizi*. 2020;3(2):88–93.

9. Raming CJ, Bolang ASL, Kawengian SES, Mayulu N. Asupan Energi dan Status Gizi Mahasiswa Saat Pandemi COVID-19. *J Biomedik Jbm*. 2021;13(2):175–9.
10. Nugroho RS. Menelaah kembali perilaku belanja makanan online di era pandemi covid-19. *J Komun Prof*. 2021;5(5):443–50.
11. Liando LE, Amisi MD, Sanggelorang Y. Gambaran aktivitas fisik mahasiswa semester iv fakultas kesehatan masyarakat unsrat saat pembatasan sosial masa pandemi Covid-19. *Kesmas*. 2021;10(1).
12. Tobelo CD, Malonda NSH, Amisi MD. Gambaran pola makan pada mahasiswa semester vi fakultas kesehatan masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi Covid-19. *KESMAS*. 2021;10(2).
13. Kemenkes RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indoensia. http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/P_MK_No_28_Th_2019_ttg_Angka_Kecukupan_Gi_zi_Yang_Dianjurkan_Untuk_Masyarakat_Indonesia.pdf. 2019.
14. Pangemanan AJ, Amisi MD, Malonda NSH. Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Mahasiswa Semester Vi Fakultas Kesehatan Masyarakat Unsrat Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *KESMAS*. 2021;10(2).
15. Ransun GN, Punduh MI, Kandou GD. Gambaran Kecukupan Mineral Mikro Pada Mahasiswa Semester 2 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado Selama Masa Pandemi Covid-19. *KESMAS*. 2021;10(1).
16. Polak CL, Malonda NSH, Amisi MD. Gambaran Kecukupan Vitamin Larut Air Pada Mahasiswa Semester Vi Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado Selama Masa Pandemi Covid-19. *KESMAS*. 2021;10(2).
17. Tumiwa MCR, Kapantow NH, Punduh MI. Gambaran Asupan Vitamin Larut Lemak Mahasiswa Semester 2 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *KESMAS*. 2020;9(6).
18. Tambajong CA, Malonda NSH, Kapantow NH. GAMBARAN POLA MAKAN MAHASISWA SEMESTER II FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SAM RATULANGI MANADO SELAMA PANDEMI COVID-19. *KESMAS*. 2021;10(5).
19. Tambuwun CY, Malonda NSH, Punduh MI. Gambaran Penerapan Prinsip Gizi Seimbang pada Pemuda di Desa Pinasungkulan Kecamatan Modinding Kabupaten Minahasa Selatan saat Masa Pandemi Covid-19. *Kesmas*. 2021;10(1).
20. Mokoginta FS, Budiarmo F, Manampiring AE. Gambaran pola asupan makanan pada remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. *e-Biomedik*. 2016;4(2).
21. Yulianasari P, Nugraheni SA, Kartini A. Pengaruh pendidikan gizi dengan media booklet terhadap perubahan perilaku remaja terkait pencegahan kekurangan energi kronis (Studi pada Remaja Putri SMA Kelas XI di SMA Negeri 14 dan SMA Negeri 15 Kota Semarang). *J Kesehat Masy*. 2019;7(4):420–8.
22. Rahmadi I, Mareta DT, Fithriyani D. Adequacy level of energy and macronutrients for 3rd year students of the Food Technology Departement, Itera. *J Sci Technol Vis Cult*. 2021;1(1):44–50.
23. Soedwihajono WK, Widajanti L, Lisnawati N. Hubungan Asupan Sarapan dan Kecukupan Gizi dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa di Jawa Tengah. *MEDIA Kesehat Masy Indones*. 20(3):185–92.
24. Putra WN. Hubungan pola makan, aktivitas fisik dan aktivitas sedentari dengan overweight di SMA Negeri 5 Surabaya. *J Berk Epidemiol*. 2017;5(3):298–310.

