

# HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN POLA HIDUP MAHASISWA KESEHATAN MASYARAKAT UMS 2018 SEBELUM DAN SELAMA PANDEMI

Adinda Permatasari<sup>1</sup>, Shafa Frida Nirwasita<sup>1</sup>, Agam Widyastomo<sup>1</sup>, Anggi Putri Aria  
Gita<sup>2</sup>

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas  
Muhammadiyah Surakarta<sup>1</sup>, Program Studi Administrasi Kesehatan, Universitas  
Kusuma Husada Surakarta<sup>2</sup>

Email: <sup>1</sup>[J410180067@student.ums.ac.id](mailto:J410180067@student.ums.ac.id), <sup>1</sup>[J410180081@student.ums.ac.id](mailto:J410180081@student.ums.ac.id),  
<sup>1</sup>[J410180079@student.ums.ac.id](mailto:J410180079@student.ums.ac.id), <sup>2</sup>[anggipag@gmail.com](mailto:anggipag@gmail.com)

## ABSTRAK

Covid-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh jenis *coronavirus* baru yaitu Sars-coV-2 ditemukan pertama kali di Wuhan. Dampak Covid-19 akan sangat berpengaruh pada mahasiswa yang meliputi kegiatan dan aktivitas mahasiswa serta dampak pada pola hidupnya selama pandemi. Tujuan penelitian ini menganalisis hubungan antara pengetahuan dengan pola hidup mahasiswa kesehatan masyarakat UMS 2018 sebelum dan selama pandemi. Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif dengan survei deskriptif. Penelitian ini dilakukan secara *online* dengan instrumen penelitian berupa *e-questionnaire* menggunakan aplikasi google form. Jumlah sampel pada penelitian ini yaitu 110 mahasiswa, yang meliputi 92 perempuan dan 18 laki-laki. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling*, serta data diuji dengan uji *Wilcoxon Ranks Test* dan *Chi-Square*. Hasil penelitian ini yaitu, responden dengan persentase jawaban benar sebesar 68%, untuk jawaban salah sebesar 32%. Untuk uji *Wilcoxon* didapat hasil yaitu 46 mahasiswa mengalami perubahan pola hidup menjadi kurang baik, 17 mahasiswa mengalami perubahan pola hidup menjadi lebih baik, dan 47 mahasiswa pola hidupnya tetap atau tidak mengalami perubahan dengan p value 0,00, pada frekuensi pengetahuan dengan pola hidup sebelum pandemi menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik mempengaruhi mahasiswa menjadi berpola hidup baik, sedangkan pengetahuan yang kurang baik mempengaruhi mahasiswa berpola hidup menjadi kurang baik, pada frekuensi pengetahuan dengan pola hidup selama pandemi menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik mempengaruhi mahasiswa menjadi berpola hidup baik, sedangkan pengetahuan yang kurang baik mempengaruhi mahasiswa berpola hidup menjadi kurang baik, disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pola hidup mahasiswa kesehatan masyarakat UMS 2018 sebelum dan selama masa pandemi Covid-19.

**Kata kunci :** Covid-19, pola hidup, mahasiswa kesehatan masyarakat, sebelum dan selama pandemi.

## ABSTRACT

Covid-19 is an infectious disease caused by a new type of coronavirus, namely Sars-coV-2, which was first discovered in Wuhan. The impact of Covid-19 will greatly affect students, which includes student activities and activities as well as the impact on their lifestyle during the pandemic. The purpose of this study was to analyze the relationship between knowledge and the lifestyle of UMS 2018 public health students before and during the pandemic. The type of research used is quantitative research with descriptive surveys. This research was conducted online with a research instrument in the form of an e-questionnaire using the google form application. The number of samples in this study were 110 students, including 92 female and 18 male. The sample was taken by using purposive sampling method, and the data was tested by using the Wilcoxon Ranks Test and Chi-Square test. The results of this study are respondents with a percentage of correct answers of 68%, for wrong answers of 32%. For the *Wilcoxon* test, the results obtained were 46 students experienced changes in their lifestyle for the better, 17 students experienced changes in lifestyle for the better, and 47 students had a fixed or unchanged lifestyle with a p value of 0.00, at the frequency of knowledge with patterns. Life before the pandemic shows that good knowledge affects students to have a good life pattern, while poor knowledge affects students with a poor lifestyle, the frequency of knowledge with life patterns during the pandemic shows that good knowledge affects students to have a good lifestyle, while knowledge which is not good enough to affect students with a less good lifestyle, it is concluded that there are differences in the lifestyle of UMS 2018 public health students before and during the Covid-19 pandemic.

**Keywords :** Covid-19, *lifestyle, public healths students, before and during a pandemic.*

## PENDAHULUAN

Dampak wabah Covid-19 terlihat hampir di seluruh sektor kehidupan masyarakat (Syafriada & Hartati, 2020). Indonesia merupakan salah satu negara yang merasakan dampak besar dari penyebarannya. Selain Indonesia, banyak negara lain yang juga terdampak parah akibat virus Covid-19 ini (Putri, 2020). Akibat dampak yang ditimbulkan maka pemerintah Indonesia mengambil tindakan meliputi aspek yang luas dalam upaya pencegahan seperti melakukan *physical distancing*, *social distancing*, Pembatasan Sosial Berskala Besar (selanjutnya disingkat PSBB), *Work From Home* (selanjutnya WFH), belajar *online*, dan lain sebagainya.. Covid-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh jenis *coronavirus* baru yaitu Sars-coV-2 ditemukan pertama kali di Wuhan, Tiongkok pada tanggal 31 Desember 2019. Virus corona atau Covid-19 ini bisa menyebabkan gangguan ringan pada sistem pernapasan, infeksi paru-paru yang berat, bahkan kematian. Tercatat jumlah kasus Covid-19 di Indonesia terus meningkat setiap harinya, per tanggal 30 Maret 2021 jumlah kasus Covid-19 mencapai 1.505.775 kasus dengan angka kematian 40.754 kasus (Gugus Covid-19, 2021).

Menghadapi kondisi ini, para akademisi pun melakukan berbagai penelitian dan langkah strategis partisipatif yang bertujuan untuk mengurai permasalahan akibat

pandemik Covid-19. Kajian terhadap pembelajaran di masa pandemi misalnya dilakukan oleh (Herliandry, 2020), yang menyepakati bahwa pembelajaran daring merupakan solusi efektif untuk tetap mengaktifkan kelas meskipun hampir seluruh sekolah telah ditutup.

Setiap mahasiswa kesehatan perlu memiliki pemahaman yang lebih mengenai COVID-19 dan ikut serta mencegah penyebaran virus dengan cara mengimplementasikan pengetahuan yang dimiliki tersebut ke dalam suatu upaya pencegahan (Agam, dkk, 2020). Implementasi pengetahuan dapat berupa perubahan pola hidup sehat pada mahasiswa tersebut.

Perilaku hidup sehat adalah kebiasaan masyarakat yang menjunjung tinggi aspek-aspek kesehatan, seperti pengelolaan kebersihan dan kesehatan lingkungan, menjaga kebugaran fisik dan psikis, serta pemberian asupan nutrisi yang cukup sehingga tercapai standar kesehatan yang baik. Jika kebiasaan rutin dikelola dengan baik sesuai dengan kaidah-kaidah yang benar, maka akan terbentuk kebiasaan yang baik (Suharjana, 2012),

Cara membiasakan pola hidup sehat pada masa pandemi Covid-19 seperti saat ini dapat dilakukan dengan melakukan aktivitas fisik, konsumsi makanan bergizi, sayuran dan buah-buahan (Suyatmin & Sukardi, 2018). Cara lain yang dapat dilakukan yaitu dengan menjaga pola makan dan pola tidur. Membiasakan pola hidup sehat dan bersih ketika pandemi Covid-19 seperti saat ini memang sangat penting, untuk menjaga kesehatan tubuh, imunitas meningkat, dan produktivitas tubuh terjaga (Mulyati & Andayani, 2018).

Untuk itu, upaya penelitian tingkat pengetahuan kesehatan dan perubahan pola hidup sehat pada mahasiswa merupakan kajian yang menarik dan penting untuk dilakukan sebagai tolak ukur pemahaman mahasiswa kesehatan masyarakat UMS 2018 terhadap pengetahuan kesehatan dan implementasi pada pola hidup. Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik mengkaji lebih dalam “Hubungan Pengetahuan Dengan Pola Hidup Mahasiswa Kesehatan Masyarakat UMS 2018 Sebelum Dan Selama Pandemi”.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif dengan survei deskriptif. Penelitian ini dilakukan secara *online* pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang dilaksanakan pada bulan Mei 2021. Populasi sumber yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Kesehatan Masyarakat UMS Angkatan 2018. Jumlah sampel sebesar 110 mahasiswa yang terdiri dari 92 perempuan dan 18 laki-laki. Dalam penelitian ini, data diperoleh dengan menggunakan *e-questionnaire* yang diakses dengan aplikasi *google form*. Jenis pertanyaan berkaitan dengan pengetahuan dan pola hidup mahasiswa. Variabel yang akan diukur adalah hubungan pengetahuan dengan perubahan pola hidup sebelum dan selama pandemi. Analisis data yang digunakan

dalam penelitian ini yaitu analisa univariat. Data kemudian dianalisis dengan Uji Statistika *Wilcoxon Ranks Test* dan *Chi-Square*.

- Pola makan : Makan yang baik bagi individu dewasa ialah 3x sehari, makanan tersebut mengandung gizi seimbang yang tepat.
- Pola tidur : Rata-rata jam tidur yang ideal (baik) bagi individu dewasa ialah selama 7-9 jam per malam, di mana hal ini bervariasi pada setiap individu.
- Aktivitas fisik (olahraga) : Olahraga yang baik dengan intensitas sedang (aerobik) ideal dilakukan dengan waktu  $\leq 150$  menit per minggu.
- Konsumsi air mineral : Pada orang dewasa, konsumsi air putih yang disarankan yaitu sekitar delapan gelas berukuran 230 ml per hari atau total 2 liter per harinya. Selain dari minuman, makanan juga dapat memberikan asupan cairan pada tubuh yaitu sekitar 20%. Cairan dari makanan terutama diperoleh dari buah dan sayur.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

**Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian Berdasar Usia**

Usia	N	%
19	2	1,8
20	35	31,8
21	60	54,6
22	13	11,8
Total	110	100,00

Berdasarkan tabel 1, diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden pada penelitian ini berusia 21 tahun sebanyak 60 responden (54.6%). Responden yang berusia 19 tahun sebanyak 2 responden (1.8%), sedangkan responden yang berusia 20 tahun sebanyak 35 responden (31.8%) dan responden yang berusia 22 tahun sebanyak 13 responden (11.8%).

**Tabel 2. Karakteristik Subjek Penelitian Berdasar Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	N	%
Perempuan	92	83,6
Laki-laki	18	16,4
Total	110	100,00

Berdasarkan tabel 2, diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden pada penelitian ini berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 91 responden (82.7%) dan sisanya berjenis kelamin laki-laki sebanyak 19 responden (17.3%).

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Jawaban Responden pada Kuesioner Pengetahuan**

No	Pertanyaan						Jawaban	
							Benar	Salah
1	Cara menerapkan pola hidup sehat yaitu dengan istirahat cukup dan rutin berolahraga.						107 (97,3%)	3 (2,7%)
2	Waktu yang cukup untuk tidur bagi orang dewasa (usia 18-40 tahun) adalah 7-8 jam perhari.						102 (92,7%)	8 (7,3%)
3	Air mineral yang dikonsumsi setiap harinya sebanyak 1.5 liter.						45 (40,9%)	65 (59,1%)
4	Olahraga yang baik, dilakukan dalam kurun waktu satu minggu sebanyak 1 kali.						35 (31,8%)	75 (68,2%)
5	Waktu yang dibutuhkan seseorang dalam sekali berolahraga adalah 10 menit.						31 (28,2%)	79 (71,8%)
6	Banyaknya buah dan sayur yang dikonsumsi bagi orang dewasa sebanyak 400-600 gram perhari.						80 (72,7%)	30 (27,3%)
7	Jenis makanan yang perlu dikonsumsi untuk kebutuhan gizi seimbang yaitu nasi, lauk dan sayur.						23 (20,9%)	87 (79,1%)
8	Stress yang berlebihan dapat mempengaruhi pola hidup seseorang menjadi tidak sehat.						110 (100%)	0
9	Pola hidup yang baik akan mempengaruhi kesehatan seseorang.						105 (95,5%)	5 (4,5%)
10	Aktifitas fisik yang kurang akan mempengaruhi pola hidup seseorang menjadi tidak sehat.						110 (100%)	0

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa responden sudah memiliki pemahaman yang baik mengenai pengetahuan tentang pola hidup yang sehat. Hal ini dapat dibuktikan dengan rata-rata jawaban dari responden. Adapun persentase untuk jawaban benar yaitu sebesar 68%, sedangkan untuk jawaban salah sebesar 32%.

**Tabel 4. Wilcoxon Rank Test**

		N	Mean Rank	Sum of Rank
Pola hidup selama –	<i>Negative Ranks</i>	46	33.85	1557.00
Pola hidup sebelum	<i>Positive Ranks</i>	17	27.00	459.00
	<i>Ties</i>	47		

	Total	110		
--	-------	-----	--	--

Berdasarkan hasil tabel 4, terdapat 46 mahasiswa yang mengalami perubahan pola hidup menjadi kurang baik, 17 mahasiswa mengalami perubahan pola hidup menjadi lebih baik, dan 47 mahasiswa yang pola hidupnya tetap atau tidak mengalami perubahan.

**Tabel 5. Tes Statistik Wilcoxon**

<b>Pola hidup selama – Pola hidup sebelum</b>	
Z	-3.848
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Berdasarkan hasil perhitungan Wilcoxon Rank Test, maka nilai Z yang didapat sebesar -3.848 dengan p value 0,000 dimana nilai  $p < 0,05$  sehingga H1 diterima atau berarti terdapat perbedaan bermakna antara pola hidup sebelum dan selama pandemi.

**Tabel 6. Perbedaan Pola Hidup Sebelum dan Selama Pandemi**

Pola Hidup	Sikap			
	Sebelum		Selama	
	N	%	N	%
<b>Pola Makan</b>				
Baik	49	44,5%	64	58,2%
Kurang baik	61	55,5%	46	41,8%
<b>Pola Tidur</b>				
Baik	33	30%	41	37,3%
Kurang baik	77	70%	69	62,7%
<b>Begadang</b>				
Ya	95	86,4%	91	82,7%
Tidak	15	13,6%	19	17,3%
<b>Aktivitas Fisik (Olahraga)</b>				
Tidak pernah	43	39,1%	31	28,2%
1x seminggu	39	35,5%	50	45,5%
3x seminggu	26	23,6%	27	24,5%
7x seminggu	2	1,8%	2	1,8%
<b>Konsumsi Air Mineral</b>				
Baik	61	55,5%	72	65,5%
Kurang baik	49	45,5%	38	34,5%
<b>Konsumsi Sayur, Buah dan Vitamin</b>				
Baik	55	50%	76	69,1%
Kurang baik	55	50%	34	31,9%

**Tabel 7. Distribusi Frekuensi Pengetahuan dengan Pola Hidup Sebelum Pandemi**

Pengetahuan	Pola Hidup Sebelum Pandemi						α	Nilai p	OR (95%CI)
	Baik		Kurang baik		Total				
	n	%	n	%	n	%			
Baik	63	76.8	19	23.2	82	100			2.146
Kurang baik	17	60.7	11	39.3	28	100	0.05	0.098	(0.859-
Total	80	72.7	30	27.3	110	100			5.360)

Berdasarkan tabel 7, menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik akan mempengaruhi mahasiswa menjadi berpola hidup baik sebanyak 63 mahasiswa (76,8%) dan 19 mahasiswa (23,3) pola hidupnya menjadi kurang baik. Sedangkan pengetahuan yang kurang baik akan mempengaruhi mahasiswa berpola hidup menjadi kurang baik sebanyak 11 mahasiswa (39,3%) dan 17 mahasiswa (60,7%) berpola hidup baik.

**Tabel 8. Distribusi Frekuensi Pengetahuan dengan Pola Hidup Selama Pandemi**

Pengetahuan	Pola Hidup Selama Pandemi						α	Nilai p	OR (95%CI)
	Baik		Kurang baik		Total				
	N	%	N	%	N	%			
Baik	50	61.0	32	39.0	82	100			2.415
Kurang baik	11	39.3	17	60.7	28	100	0.05	0.046	(1.003-
Total	61	55.5	49	44.5	110	100			5.814)

Berdasarkan tabel 8, menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik akan mempengaruhi mahasiswa menjadi berpola hidup baik sebanyak 50 mahasiswa (61,0%) dan 32 mahasiswa (39,0%) pola hidupnya menjadi kurang baik. Sedangkan pengetahuan yang kurang baik akan mempengaruhi mahasiswa berpola hidup menjadi kurang baik sebanyak 17 mahasiswa (60,7%) dan 11 mahasiswa (39,3%) berpola hidup baik.

### Pembahasan

Pada penelitian ini, didapatkan hasil perbedaan antara pola hidup sebelum pandemi dan selama pandemi yang dibuktikan dengan nilai Z -3.848 dengan p value 0,000 dimana nilai p < 0,05 sehingga Ha diterima atau berarti terdapat perbedaan bermakna antara

pola hidup sebelum dan selama pandemi. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Sri Widayati, dkk (2020) dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan hubungan antara variabel *pretest* (sebelum) dan *posttest* (selama) yang dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,638 dengan nilai sig sebesar 0,000. Berdasarkan nilai  $p < 0,05$ , maka  $H_a$  diterima.

Perbedaan pola hidup sebelum dan selama pandemi dalam penelitian ini dijelaskan pada tabel 6, yang menunjukkan bahwa pada variabel pola makan mengalami peningkatan dari 44,5% (sebelum pandemi) menjadi 58,2% (selama pandemi). Untuk variabel pola tidur mengalami peningkatan dari 30% (sebelum pandemi) menjadi 37,3% (selama pandemi) dan untuk kebiasaan begadang pada mahasiswa persentase selama pandemi (82,7%) lebih besar dibandingkan dengan persentase sebelum pandemi (86,4%). Sedangkan untuk variabel aktivitas fisik secara keseluruhan mengalami peningkatan dari sebelum pandemi ke selama pandemi, dengan rerata aktivitas fisik yang dilakukan per minggunya sebanyak 1 kali (sebelum 35,5% dan selama 45,5%). Untuk kebiasaan konsumsi air mineral dan konsumsi sayur, buah serta vitamin mengalami peningkatan menjadi lebih baik dari sebelum pandemi – selama pandemi, dengan persentase konsumsi air mineral (sebelum 55,5% menjadi 65,5%) dan persentase konsumsi buah, sayur serta vitamin (sebelum 50%) menjadi 69,1%.

Berdasarkan data yang telah diperoleh, ditemukan fakta bahwa mahasiswa mengalami perubahan pada pola makan yang diakibatkan oleh pandemi Covid-19. Perubahan-perubahan

yang ditunjukkan berupa peningkatan pola makan pada mahasiswa kesehatan masyarakat menjadi lebih baik. Salah satu faktor penyebab peningkatan pola makan yang dialami oleh mahasiswa kesehatan masyarakat yaitu untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Tetapi pada penelitian yang dilakukan oleh Zuly D. U dan Ujen Z. M (2020), didapatkan hasil bahwa perubahan pola makan sebagian besar menjadi berkurang yaitu sebanyak 45,8%, yang pola makannya tetap sebanyak 35,4% dan mahasiswa yang lebih memperhatikan pola makan-nya yaitu sebanyak 18,8%. Pada masa pandemi Covid-19 pengaturan pola makan penting untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh, dengan cara mengonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang dan sehat sesuai dengan porsi yang berbeda setiap individu (Christia Dora Tobelo, 2021).

Penelitian ini menjelaskan bahwa selama pandemi, aktivitas fisik (olahraga) pada mahasiswa kesehatan masyarakat justru mengalami peningkatan frekuensi untuk berolahraga setiap minggunya. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, yang dilakukan oleh Zuly (2020) diperoleh hasil bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami penurunan aktivitas olahraga sebesar 43,8%. Aktivitas fisik selama pandemic dapat dilakukan di dalam rumah dengan berbagai kegiatan berintensitas sedang (Wong et al., 2020). Olahraga atau aktivitas fisik bermanfaat meningkatkan daya tahan tubuh,



meningkatkan kebugaran, mengurangi *stress*, meningkatkan rasa percaya diri (Welis & Rifki, 2013). Olahraga yang dapat meningkatkan imunitas adalah olahraga dengan intensitas ringan dan sedang. Aktivitas fisik yang dilakukan misalnya dengan berjalan cepat, naik turun tangga atau melakukan aktivitas rumah.

Sedangkan hasil dari penelitian ini untuk konsumsi vitamin, sayur dan buah mengalami peningkatan yang semula 50% menjadi 69,1% selama pandemi. Peningkatan konsumsi vitamin, sayur dan buah ini juga dibuktikan dalam jurnal penelitian yang dilakukan oleh Reny Noviasty dan Rahmi Susant (2020) dengan hasil penelitian diketahui bahwa 51,56% responden mengakui meningkatkan asupan sayur dan 62,5% mengakui meningkatkan asupan buah. Hal ini sejalan dengan anjuran Kementerian Kesehatan RI (2020) yang menghimbau untuk meningkatkan daya tahan tubuh agar tidak tertular Covid-19 dengan mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang seperti makanan yang mengandung zat gizi yang berperan aktif dalam meningkatkan daya tahan tubuh antara lain yaitu Vitamin A, C, E, dan Zinc yang banyak didapatkan pada sayur dan buah-buahan.

Secara keseluruhan terdapat hubungan antara pengetahuan dan pola hidup. Sebagian besar mahasiswa, pola hidupnya menjadi lebih baik selama pandemi seperti pola makan, aktivitas fisik, cukup mengonsumsi air mineral, serta cukup mengonsumsi vitamin dan buah. Akibat pandemi Covid-19 ini, mahasiswa sebisa mungkin menjaga imunitas tubuhnya agar tidak mudah terpapar oleh virus tersebut. Tetapi, ada beberapa hal yang menjadi lebih buruk selama pandemi, seperti pola tidur dan kebiasaan begadang. Hal ini dapat disebabkan salah satunya yaitu tugas yang cukup menguras waktu dengan waktu pengerjaan yang singkat.

## **KESIMPULAN**

Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan pola hidup yang terjadi sebelum dan selama pandemi Covid-19 pada mahasiswa kesehatan masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta Angkatan 2018 berhubungan dengan pengetahuan mahasiswa. Pola hidup mahasiswa sebagian besar mengalami perubahan menjadi lebih baik selama masa pandemi.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah SWT, karena atas kehendak dan ridho-Nya artikel penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis menyadari bahwa artikel penelitian ini tidak dapat selesai tanpa adanya dukungan, dorongan serta doa dari berbagai pihak. Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berpartisipasi dalam penelitian kami.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Auliah, A. N., Hidayati, E. N., Yusup, I. R., & Hidup, P. (2020). Hubungan Pola Hidup dan Berat Badan Mahasiswa Pendidikan Biologi Semester 7a. *Bio Education*, 5(4): 24– 29.

- Christia Dora Tobelo, N.S. (2021). Gambaran Pola Makan Pada Mahasiswa Semester Vi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal KESMAS*. 10 (2): 58-64.
- Fatimawati, I. (2017). Study of Clean and Healthy Life Behavior of Elementary School Student at Schools Applying Adiwiyata Program at State Elementary School in Prigen Pasuruan. *UNEJ e-Proceeding*. 104-110.
- Gugus Covid-19. (2021). Gugus Tugas Covid-19.
- Herliandry, L. D. dkk. (2020). Pembelajaran pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 22(1), 65–70.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease Covid-19*. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit: Jakarta.
- Mulyati, D.J., & Andayani, S. (2018). Penyuluhan Peran Ibu Dalam Implementasi Pola Hidup Bersih Dan Sehat. *Jurnal Abdikarya: Jurnal Karya Pengabdian Dosen Dan Mahasiswa*, 1(1).
- Natsir, Muhammad Fajaruddin. (2019). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Tatanan Rumah Tangga Masyarakat Desa Parang Baddo. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK) LP2M Unhas*. 1(3): 54-59.
- Noviasty, R., & Susant, R. (2020). Perubahan Kebiasaan Makan Mahasiswa Peminatan Gizi Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman*. 2(2): 90-99.
- Putri, Ririn Noviyanti. (2020). Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*. 20(2): 705–709
- Suharjana. (2012). Kebiasaan Berperilaku Hidup Sehat dan Nilai-nilai Pendidikan Karakter. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 2(2), 189–201.
- Terati, dkk, (2020). Analisis Faktor -Faktor dan Preferensi Konsumsi Buah Dengan Tingkat Kecukupan Vitamin A pada Remaja. *MGMI*. 11(2):127 -140.
- Welis, W., & Rifki, M. S. (2013). *Gizi untuk Aktivitas Fisik dan Kebugaran*. Sukabina Press.
- Widayati, S., Patria, W., dan Novita, I. (2020). Perubahan Pola Hdup Anak Sebelum dan Selama Pandemi Covid-19. *Al Hikmah: Indonesian Journal of Early Childhood Islamic Education*. 3(1): 33-39.

Yuliana, Yuliana. (2020). Corona Virus Diseases (Covid-19): Sebuah Tinjauan Literatur.

*Wellness and Healthy Magazine*. 2(1): 187–192.

Widyastomo, Agam, dkk. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Mahasiswa FIK UMS Tentang COVID-19 Dengan Sikap Pencegahan Penularan COVID-19. UMS

Wong et al. (2020). Impact of The COVID-19 Pandemic on Sports and Exercise. *Asia Pasific Journal of Sports Medicine, Arthroscopy, Rehabilitation and Technology*. 22: 39-44.

Zuly Daima Ulfa dan Ujen Zenal Mikdarb. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Perilaku Belajar, Interaksi Sosial dan Kesehatan bagi Mahasiswa FKIP Universitas Palangka Raya. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*. 5(2): 124-138.

