

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada saat menjelang awal tahun 2020, ada episode penyakit lain yang menyebar secara praktis dari satu negara ke negara lainnya. *World Health Organization* (WHO) memberi nama lain wabah ini sebagai penyakit Covid 2019 atau Coronavirus yang disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* atau disingkat (SARS-CoV-2) (Susilo dkk., 2020). Penularan yang terjadi dengan masif di antara masyarakat membuat pembatasan jarak dan sosial harus dilakukan dengan ketat. Indonesia sendiri menerapkan beberapa kebijakan seperti karantina atau isolasi mandiri serta melakukan protokol kesehatan diantaranya menggunakan masker, mencuci tangan dan menjaga jarak. (Ferran dkk., 2020). Pemerintah juga mengeluarkan kebijakan kegiatan pembelajaran dari jarak jauh. Pembelajaran dilakukan seperti biasa sesuai dengan jadwal, namun dilakukan secara daring/*online* (Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, 2020).

Kebijakan-kebijakan yang dikeluarkan membuat masyarakat membatasi kegiatan dan aktivitasnya. Tetapi, karena adanya pandemi ini membuat masyarakat tidak bisa melakukan aktivitas di luar rumah dengan leluasa walaupun sebelum adanya pandemi Covid-19 masih banyak masyarakat yang kurang aktif melakukan aktivitas fisik. Di Indonesia prevalensi kurangnya aktivitas fisik mengalami kenaikan, pada tahun 2013 sebesar 26.2%..naik menjadi 33.5% pada tahun 2018. (Riskesdas, 2018). Riskesdas menjelaskan bahwa kurangnya aktivitas fisik karena kegiatan kumulatif yang kurang..dari 150 menit seminggu.

Selama masa pandemi ini sangat perlu untuk mengatur pola hidup, salah satunya menjaga pola makan. Namun, bukan berarti makanan dapat mencegah penularan virus. Mengubah pola makan dengan makan makanan yang bergizi seimbang dan juga sehat penting untuk meningkatkan sistem kekebalan. Imun seseorang sangat berperan dalam penentuan besarnya potensi dari infeksi virus

corona. WHO telah merekomendasikan untuk menu gizi seimbang ditengah pandemi.

Penelitian yang dilakukan ini untuk menganalisis pola makan dan aktivitas fisik mahasiswa. Pola makan yang diidentifikasi terdiri dari keberagaman bahan makanan tiap makan yang meliputi konsumsi karbohidrat, protein, sayur dan buah serta frekuensi konsumsi bahan makanan lengkap dalam sehari dan seminggu, serta porsi bahan makanan tiap makan yang meliputi porsi nasi, porsi lauk hewani dan nabati, porsi sayur serta porsi buah. Urgensi memilih aktivitas fisik untuk diteliti karena terbatasnya mobilitas masyarakat ketika kondisi pandemi ditambah dengan kebijakan pemerintah yang membuat kegiatan menjadi terbatas. Sedangkan, melakukan aktivitas fisik yang aktif dapat meningkatkan imunitas tubuh yang sangat diperlukan pada kondisi pandemi Covid-19. Memilih mahasiswa sebagai objek penelitian ini karena mahasiswa selalu berinteraksi dan berkegiatan satu dengan yang lain baik di dalam kampus maupun di luar kampus, mahasiswa juga lebih aktif dalam berorganisasi. Banyak juga mahasiswa yang bertempat tinggal di kost sehingga harus mandiri memenuhi kebutuhannya sendiri termasuk mengatur pola makan. Sehingga berdasarkan latar belakang tersebut, maka perlu dilakukan penelitian untuk dikaji lebih lanjut mengenai perbedaan pola makan dan aktivitas fisik sebelum dan selama masa pandemi Covid-19 pada mahasiswa di Kabupaten Jember.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dari penelitian ini adalah bagaimana perbedaan pola makan dan aktivitas fisik sebelum dan selama masa pandemi Covid-19 pada mahasiswa di Kabupaten Jember ?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan umum

Untuk menganalisis perbedaan pola makan dan aktivitas fisik sebelum dan selama masa pandemi Covid-19 pada mahasiswa di Kabupaten Jember.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi keberagaman bahan makanan tiap makan ketika sebelum dan selama masa pandemi Covid-19 pada mahasiswa di Kabupaten Jember.
2. Mengidentifikasi porsi bahan makanan tiap makan ketika sebelum dan selama masa pandemi Covid-19..pada mahasiswa.di Kabupaten.Jember.
3. Menganalisis perbedaan pola makan ketika sebelum dan selama masa pandemi Covid-19 pada.mahasiswa..di Kabupaten.Jember.
4. Mengidentifikasi aktivitas fisik sebelum dan selama masa pandemi Covid-19 pada mahasiswa di Kabupaten Jember.
5. Menganalisis perbedaan aktivitas fisik ketika sebelum dan selama masa pandemi Covid-19 pada mahasiswa di Kabupaten Jember.

1.4 Manfaat

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat dipergunakan untuk mengembangkan terapan ilmu yang didapat dan juga pembelajaran dalam meningkatkan pengetahuan dan melaksanakan penelitian.

2. Bagi Perguruan Tinggi

Penelitian ini dapat.digunakan sebagai.bahan bacaan atau referensi dalam perguruan tinggi dan menjadi bahan masukan kepada mahasiswa.

3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat digunakan..sebagai tambahan informasi bagi masyarakat tentang kesehatan gizi terutama pola makan dan aktivitas fisik di masa pandemi.