

Gambaran Perilaku Makan dan Berat Badan Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19

Ramadhan Khairul Huda¹, Tina Yuli Fatmawati^{2*}, Filius Chandra³, Kasyani⁴

^{1,2,3} Program Studi S1 Ilmu Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi, Indonesia

⁴Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: tinayulifatmawati@gmail.com

Abstract

One of the effects of the COVID-19 pandemic on students is online learning (learning from home). The pandemic can increase stress and appetite which can lead to changes in eating behavior and a person's nutritional status. The purpose of this study is to describe the eating behavior and weight of the students during the pandemic of Covid-19. This study is quantitative descriptive research with a cross-sectional design. The population in this study was 573 regular students A, and the samples were 94 students. The sampling technique used in this study is accidental sampling. The variables of this study were eating behavior and body weight which were analyzed using a frequency distribution. The majority of students (77.6%), when they were at home during the Covid-19 pandemic, stated that their appetite had increased; namely, 25.5% said "always", and 52.1% said "often". Based on other people's assessments and changes in the tightness/looseness of clothing, the majority of students (73.4%) during the pandemic experienced a change in weight; namely, 62.8% experienced an increase, and only 10.6% experienced a decrease. There was a change in student eating behavior and weight during the COVID-19. Students are expected to be able to improve their eating behavior and control their weight.

Keywords: eating behavior, weight change, Covid-19 pandemic

Abstrak

Salah satu pengaruh dari pandemi covid-19 pada mahasiswa yaitu pembelajaran secara daring (belajar dari rumah). Pandemi covid-19 dapat meningkatkan stress dan nafsu makan sehingga dapat mengakibatkan perubahan perilaku makan dan status gizi seseorang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran perilaku makan dan berat badan mahasiswa di masa pandemi covid-19. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain *Cross-Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah 573 mahasiswa reguler A, sampel penelitian 94 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu *accidental sampling*. Variabel penelitian ini adalah perilaku makan dan berat badan yang dianalisis menggunakan distribusi frekuensi. Hasil penelitian diperoleh mayoritas mahasiswa (77,6%) ketika berada di rumah selama pandemi menyatakan bahwa nafsu makan mereka meningkat yaitu 25,5% menyatakan “selalu”, dan 52,1% menyatakan “sering”. Berdasarkan penilaian orang lain dan perubahan sempit/longgarnya pakaian, mayoritas mahasiswa (73,4%) selama pandemi mengalami perubahan berat badan yaitu 62,8% mengalami peningkatan dan hanya 10,6% yang mengalami penurunan. Ada perubahan perilaku makan dan berat badan mahasiswa ketika masa pandemi covid-19. Diharapkan agar mahasiswa dapat memperbaiki perilaku makan dan mengontrol berat badan.

Kata kunci : pandemi Covid-19, perilaku makan, perubahan berat badan

PENDAHULUAN

Saat ini dunia sedang dilanda dengan masalah kesehatan yang baru yaitu, pandemi *corona virus disease 2019* (COVID-19). Virus yang tergolong baru ini menyebar dengan cepat. Epidemic covid-19 menyebar dari Cina ke seluruh dunia yang menyebabkan

berbagai kegiatan menjadi terhambat seperti kegiatan Pendidikan di sekolah/kampus, olahraga, proses produksi, laju perekonomian, dll. Efek samping dari pandemi covid-19 pada mahasiswa yaitu melakukan pembelajaran melalui daring (belajar dari rumah). Beberapa penelitian menunjukkan terjadinya perubahan perilaku makan dan penambahan berat badan saat masyarakat lebih banyak di rumah. Peningkatan frekuensi makan dan kudapan, serta mengonsumsi makanan tidak sehat, dibanding sebelum pandemi COVID-19 (Ammar, dkk 2020).

Pandemi Covid-19 yang terus meningkat ini dapat mengakibatkan krisis Kesehatan. Virus Corona dapat menyerang berbagai golongan usia, mulai dari bayi, balita, anak-anak, remaja, orang dewasa bahkan yang sangat rentan golongan lanjut pralansia dan lansia. Penyebaran virus ini sangat sederhana seperti menyentuh barang yang telah terkontaminasi, batuk, bersin, dan sebagainya. Untuk mencegah penyebaran virus ini harus diimbangi dengan sistem imun yang kuat, tentunya dengan meningkatkan pola makanan yang sehat dengan gizi seimbang.

Perilaku makan yang tidak sehat dapat menyebabkan masalah pada kesehatan individu yang berhubungan dengan kejadian obesitas (Şahin, dkk 2015). Kegemukan dan obesitas merupakan salah satu kelompok risiko tinggi COVID-19 yang menyebabkan terjadinya komplikasi. Apabila obesitas tidak ditangani dengan baik akan berdampak sangat merugikan bagi kesehatan penderitanya pada masa yang akan datang. Obesitas dapat menurunkan kualitas hidup seseorang dan meningkatkan pengeluaran dana bagi kesehatannya. Hal ini disebabkan karena obesitas adalah awalan dari beberapa penyakit degeneratif yang sangat mematikan seperti: penyakit kardiovaskular, penyakit jantung, *stroke*, hipertensi, DM, *cancer*, *alzheimer*, *sleep apnea*, hingga tidak jarang ditemukan obesitas sebagai penyebab kematian dini atau kematian usia muda (Hermawan, dkk 2020). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku makan dan berat badan responden selama pandemic Covid 19.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional* : untuk mengetahui gambaran perilaku makan dan berat badan selama pandemi covid-19. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa STIKes Baiturrahim dengan jumlah populasi 573 dan jumlah sampel 94 responden. Metode pengumpulan data *Accidental Sampling*. Analisis data yang digunakan yaitu Analisis univariat yaitu berupa analisa deskriptif bertujuan untuk mempermudah interpretasi data dalam bentuk tabel dan uraian dalam bentuk teks, serta untuk mengetahui distribusi frekuensi masing-masing variabel.

HASIL

A. Karakteristik Responden

Tabel .1 Distribusi Frekuensi dan Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	f	%
Program studi		
D3 keperawatan	2	2,1
D3 kebidanan	9	9,5
D3 fisioterapi	4	4,2
S1 keperawatan	17	18,3
S1 gizi	62	65,9
Usia		
18-21 tahun	65	69,2
22-25 tahun	29	30,8

Karakteristik Responden	f	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	7	7,4
Perempuan	87	92,6
Tempat tinggal		
Bersama orang tua	38	40,4
Kost	56	59,6
Jumlah	94	100

Dari tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa data distribusi responden di STIKES Baiturrahim di dapatkan mayoritas responden berasal dari program studi s1 gizi sebanyak 62 orang (65,9%),usia 18-21 tahun sebanyak 65 orang (69,2%), jenis kelamin perempuan sebanyak 87 orang (92,6%), tempat tinggal kost sebanyak 56 orang (59,6%).

B. Gambaran Perilaku Makan Mahasiswa di STIKes Baiturrahim

Tabel .2 Data Distribusi kuesioner perilaku makan

No	PERNYATAAN	SELALU		SERING		JARANG		TIDAK PERNAH	
		f	%	f	%	f	%	F	%
1	Konsumsi cemilan ciki ciki seperti (lays,taro,pota bee, leo, chitato, chetoz, piattoss,dll.) selama berada di rumah saat pandemi	5	5,3	40	42,6	47	50,0	1	1,1
2	Merasa lapar selama berada di rumah saat pandemic	27	28,7	45	47,9	17	18,1	5	5,3
3	Nafsu makan meningkat ketika berada di rumah selamapandemic	24	25,5	49	52,1	21	22,3	0	0
4	Perasaan bosan selama berada dirumah saat pandemi, membuat merasa cepat lapar sebelum jammakan	23	24,5	48	51,1	19	20,2	4	4,3
5	Konsumsi makanan manis seperti(es krim, donat, coklat, brownis,kue lapis dll.) selama berada di rumah saat pandemi	9	9,6	42	44,7	42	44,7	1	1,1
6	Konsumsi gorengan seperti (kentang goreng, nugget goreng, bakso goreng ,tahu isi, pisang goreng, tempe goreng, bakwan, pekempek,telur congkel dll.)selama berada di rumah saat pandemi	8	8,5	52	55,3	34	36,2	0	0
7	Menonton drama/ film sambil makan (ciki-ciki, gorengan, makankan manis) selama berada di rumah saat pandemic	10	10,6	38	40,4	38	40,4	8	8,5

No	PERNYATAAN	SELALU		SERING		JARANG		TIDAK PERNAH	
		f	%	f	%	f	%	F	%
8	Konsumsi cemilan (ciki-ciki, gorengan, makanan manis) pada malam hari Selama beradadi rumah saat pandemic	4	4,3	36	38,3	48	51,1	6	6,4
9	Menyimpan makanan di rumah seperti (ciki-ciki, roti mie instan dll.) untuk dimakan di waktu senggang saat pandemic	21	22,3	39	41,5	29	30,9	5	5,3
10	Konsumsi cemilan (ciki-ciki, gorengan, makanan manis) setelah mengonsumsi makanan utama selama berada di rumah saat pandemi	9	9,6	33	35,1	46	48,9	6	6,4

C. Gambaran Berat Badan Mahasiswa di STIKes Baiturrahim

Tabel .3 Gambaran Berat Badan Mahasiswa

No	Pernyataan	Meningkat		Menurun		Tidak Ada peerubahan	
		f	%	f	%	f	%
1	Perubahan berat badan berdasarkan penilaian orang tua/saudara/Teman-teman/tetangga pada saat pandemi covid-19.	59	62,8	10	10,6	25	26,6
2	Perubahan berat badan yang dirasakan berdasarkan (sempit atau longgar) pada pakaian yang gunakan pada saat pandemi covid-19	59	62,8	10	10,6	25	26,6

Berdasarkan tabel diatas mayoritas mahasiswa selama pandemi mengalami perubahan berat badan. Sebanyak (62,8%) mahasiswa mengalami peningkatan berat badan.

PEMBAHASAN

A. Hasil Analisa Univariat

Berdasarkan hasil penelitian Mayoritas mahasiswa (77,6%) ketika berada di rumah selama pandemi menyatakan bahwa nafsu makan mereka meningkat yaitu 25,5% menyatakan “selalu”, dan 52,1% menyatakan “sering”. Hal ini berhubungan juga dengan pernyataan nomor 4 yang menunjukan bahwamayoritas mahasiswa (75,6%) merasa bosan selama berada di rumah yaitu sebanyak 24,5% menyatakan “selalu” dan 51,1% menyatakan “sering”.

Mayoritas mahasiswa (54,3%) mengonsumsi makanan manis seperti (es krim, donat, coklat, brownis, kue lapis, dll) selama berada di rumah yaitu 9,6% yang menyatakan “selalu”, 44,7% menyatakan “sering”. Dan hal ini berhubungan jugadengan pernyataan mayoritas mahasiswa (63,8%) mengonsumsi gorengan seperti (kentang goreng, nugget goreng, bakso goreng, tahu isi, pisang goreng, tempe goreng, bakwan, pempek, telur congkel, dll) selama berada di rumah selama pandemi sebanyak 8,5%

menyatakan “selalu”, 55,3% menyatakan “sering” .

Cukup banyak mahasiswa (42,6%) menyatakan konsumsi cemilan (ciki-ciki, gorengan, makanan manis) pada malam hari selama berada di rumah saat pandemi. Sebanyak 4,3% menyatakan “selalu”, 38,3% menyatakan “sering”. Ini berkaitan dengan mayoritas mahasiswa (63,8%) menyimpan makanan di rumah seperti (ciki-ciki, roti mie instan dll) untuk dimakan di waktu senggang saat pandemi yaitu 22,3% menyatakan “selalu”, 41,5% menyatakan “sering”. Karena pernyataan nomor 9 mahasiswa suka menyimpan makanan di rumah pada saat pandemi Cukup banyak mahasiswa (44,7%) menyatakan konsumsi cemilan (ciki-ciki, gorengan, makanan manis) setelah mengonsumsi makanan utama selama berada di rumah saat pandemi yaitu 9,6% menyatakan “selalu” dan 35,1% menyatakan “sering”.

Hasil penelitian ini didapatkan mayoritas mahasiswa STIKes Baiturrahim menyatakan nafsu makan meningkat, perasaan bosan selama berada di rumah, mengonsumsi makanan manis, mengonsumsi gorengan, menyimpan makanan di rumah. Mahasiswa kurang mendapatkan makanan bergizi disebabkan karena lebih banyak tinggal di kost dan juga pada usia (18-21 tahun) lebih dominan banyak mengonsumsi cemilan (ciki-ciki, gorengan, makanan manis). Maka, mahasiswa STIKes Baiturrahim harus di berikan perhatian lebih terkait soal makanan yang dikonsumsi dan pendidikan tentang pentingnya makanan sehat agar tubuh menjadi sehat dengan pihak orang tua dan pendidikan.

Dilihat dari frekuensi, variasi, serta porsi makanan diketahui terdapat peningkatan perilaku makan selama pandemi COVID-19. Hasil penelitian ini sebanding dengan penelitian sebelumnya di Polandia. Dalam penelitian tersebut ditemukan sebanyak 43,5% subjek mengonsumsi makanan lebih banyak selama pandemi COVID-19 (Sidor & Rzymiski, 2020). Sesuai dengan penelitian ini yang menunjukkan bahwa selama masa pandemi mahasiswa di himbau untuk stay at home dan menyebabkan perilaku makan berubah cenderung untuk mengonsumsi lebih banyak makanan.

Masa karantina ini juga dapat menyebabkan perubahan perilaku makan, seperti konsumsi makanan tanpa adanya rasa lapar dan porsi makan berlebihan, yang mungkin berkontribusi pada efek kesehatan terkait asupan dalam jangka panjang. Tinggal sama di rumah selama masa pandemi ini memungkinkan akses tak terbatas terhadap makanan, yang mungkin menyebabkan individu mengonsumsi makanan di luar waktu makan. Hal ini menyebabkan terganggunya siklus metabolisme yang dapat menyebabkan dismetabolisme dan obesitas (Zarrinpar, 2016). Sesuai dengan penelitian ini yang menunjukkan bahwa nafsu makan meningkat ketika berada di rumah selama pandemi karena perasaan bosan selama berada di rumah saat pandemi, membuat merasa cepat lapar sebelum jam makan.

Kebiasaan konsumsi cemilan pada mahasiswa di Sumatera memperlihatkan bahwa orang tua cenderung memfasilitasi akses camilan rendah gizi, sedangkan teman dalam grup remaja memberikan tekanan untuk rutin mengonsumsi makanan ringan. Media sosial yang disusupi dengan promosi tempat makan dan makanan ringan juga memberikan kemungkinan kontribusi terhadap konsumsi makanan ringan yang lebih besar. Sementara, selama masa pandemi, aktivitas yang lebih banyak dilakukan di rumah meningkatkan frekuensi menonton TV ataupun media sosial yang berpotensi menjadi media promosi untuk mengonsumsi cemilan (Laureen et al, 2019). Sesuai dengan penelitian ini yang menunjukkan bahwa aktivitas mayoritas mahasiswa selama pandemi adalah menonton drama/ film sambil makan cemilan (ciki-ciki, gorengan, makanan manis) selama berada di rumah saat pandemic.

Berdasarkan hasil penelitian mayoritas mahasiswa selama pandemi mengalami perubahan berat badan. Sebanyak (62,8%) mahasiswa mengalami peningkatan berat badan

dan mayoritas mahasiswa mengalami perubahan berat badan yang dirasakan dari (sempit) pada pakaian sebanyak (62,8%). Mayoritas mahasiswa terakhir menimbang berat badan menyatakan bahwa sebanyak (32,0%) < dari 1 minggu yang lalu, sebanyak (17,0%) 1 minggu yang lalu, sebanyak (28,7%) 1 bulan yang lalu dan sebanyak (22,3%) sebanyak > dari 1 bulan yang lalu. mayoritas mahasiswa menimbang berat badan selama pandemi menyatakan “Iya” sebanyak (85,1%) dan mayoritas mahasiswa menyatakan “Iya” sebanyak (27,7%) terhadap Orangtua/saudara/Teman-teman/Tentangga pernah mengatakan Anda mengalami perubahan berat badan selama pandemi covid-19.

Hasil penelitian ini didapatkan mahasiswa STIKes Baiturrahim berat badan meningkat berdasarkan data di dapatkan perubahan-perubahan tubuh dan berat badan mahasiswa ini disebabkan karena aktifitas lebih banyak di rumah, lebih banyak makan, tidur, main hp di rumah dan kuliah secara daring.

Sesuai dengan penelitian (Zachary, 2020) mengatakan bahwa 91% dari sampel menyatakan bahwa mereka menghabiskan waktu lebih banyak di rumah sekarang daripada sebelum COVID-19. Dua puluh dua persen dari sampel menyatakan bahwa berat badan mereka bertambah 2,5-5 kg. Di antara mereka yang mengalami kenaikan berat badan 2,5-5 kg, terdapat persentase yang lebih tinggi secara signifikan dari total sampel yang melaporkan bahwa mereka meningkatkan makan sebagai tanggapan terhadap penglihatan dan penciuman, makan sebagai tanggapan terhadap stres, dan ngemil setelah makan malam. Sesuai juga dengan penelitian (AhmadHO, 2020) Risiko peningkatan berat badan pada saat karantina mandiri selama pandemi COVID-19 ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan terjadinya penurunan aktivitas fisik selama pandemi COVID-19, penurunan konsumsi sayuran, peningkatan nafsu makan, serta peningkatan durasi waktu menatap layar. Penurunan konsumsi sayuran dan peningkatan konsumsi makanan siap saji serta konsumsi alkohol berkaitan dengan tingkat stress yang tinggi selama karantina mandiri.

Menurut Susilowati (2018) faktor utama penyebab kelebihan berat badan adalah faktor lingkungan seperti kurangnya aktivitas fisik, perubahan gaya hidup, serta pola makan yang salah diantaranya pola makan tinggi lemak dan rendah serat. Perilaku makan seperti berlebihan energi yang tinggi, meningkatnya konsumsi karbohidrat dan lemak juga salah satu penyebab kelebihan berat badan. Dampak yang ditimbulkan dari kelebihan berat badan yakni sindrom metabolik. Sindrom metabolik adalah sekumpulan kondisi yang terjadi secara bersamaan seperti peningkatan tekanan darah, kadar gula darah yang tinggi, kelebihan lemak di sekitar pinggang, serta kenaikan kadar kolesterol yang tidak biasa. Kondisi ini membuat penderitanya berisiko tinggi mengalami penyakit jantung, hipertensi, stroke, dan diabetes (Rini, 2015).

Seperti yang diketahui bahwa biasanya mahasiswa menggunakan fasilitas kampus untuk melakukan latihan. Selama menghadapi masa pandemi Covid-19 banyak sarana dan prasarana serta fasilitas yang dibatasi. Selama menghadapi masa pandemi Covid-19 ini banyak gedung olahraga dan tempat kebugaran ditutup demi untuk mematuhi peraturan Pemerintah. Padahal terbatasnya sarana dan prasarana serta fasilitas keolahragaan dapat berdampak pada motivasi seseorang untuk melakukan kegiatan olahraga (Black, 2019).

SIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah mayoritas mahasiswa (51,1%) mengalami perilaku makan yang kurang baik dan mayoritas mahasiswa (62,8%) mengalami berat badan yang meningkat.

SARAN

Disarankan kepada mahasiswa agar meningkatkan perilaku makan yang baik, serta mengontrol berat badan dan rutin melakukan penimbangan berat badan sehingga tercipta pola hidup sehat. Menjaga pola makan dan perilaku makan sangat penting untuk mendukung sistem daya tahan tubuh yang kuat agar tidak tertular virus covid-19.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan Terima Kasih penulis sampaikan kepada Bapak Dr. Filius Chandra, SE, MM, Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrah Jambi yang telah memberikan support sehingga penelitian ini dapat selesai tepat waktu

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Amar. (2013) "Dinamika Komunikasi Islami di Media Online." Jurnal Ilmu Komunikasi 11.
- Ahmad, HO (2020). Perilaku Penerapan Gizi Seimbang Masyarakat Kota Binjai Pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2020. Jurnal Menara Medika. 3, 15–21.
- Ahmadi, A & Sholeh, M. (2012). Psikologi Perkembangan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Alimul, Hidayat A.A. (2014). Metode Penelitian Kesehatan paradigma Kuantitatif. Jakarta : Salemba Medika Almatier,
- Susirah Soetarjo, Moesijanti. (2014). Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Gramedia Pustaka
- Anggraeni, Adisty C. (2012). Asuhan Gizi Nutritional Care Process. Yogyakarta
- Arikunto, Suharsimi (2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta
- Bennaroch, A., Perez, S., & Perales, J. (2011). Factor influencing adolescent eating behaviour: application and validation of a diagnostic instrument. Electronic journal of research in educational psychology, 9(3). 1219-1244.
- Corey, Gerald. 2013. Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi. Bandung: PT Rineka Cipta. ctivity habits. Nutrients. 12. <https://doi.org/10.3390/nu12061549>
- Deliens, T., Clarys, P., Bourdeaudhuij, I. De, & Deforche, B. (2014). Determinants of eating behaviour in university students : a qualitative study using focus group discussions. BMC Public Health, 14(53), 1–12.
- Fassah, DR & Sofia Retnowati. (2014). Hubungan Antara Emotional Distress dengan Perilaku Makan Tidak Sehat pada Mahasiswa Baru. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Grimm, E. R., & Steinle, N. I. (2011). Genetics of eating behavior : established and emerging concepts. Nutrition reviews, 69(1), 52–60.
- Hermawan, Hendra. (2020). Efektivitas Konseling Gizi Menggunakan Media booklet Dibandingkan Dengan Leaflet Terhadap Kualitas Diet Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Puskesmas Gamping II. Skripsi. Yogyakarta: Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/249/>
- Hussain, (2020). Obesity and mortality of COVID-19. Meta-analysis. Obes. Res. Clin. Pract. 14, 295–300. <https://doi.org/10.1016/j.orcp.2020.07.002>
- Isman, M. (2017). Pembelajaran Moda dalam Jaringan (Moda Daring). The Progressive and Fun Education Seminar, 586–588.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Pencegahan dan pengendalian CORONAVIRUS DISEASE (COVID-19). Jakarta: Kemenkes RI;

2021.

- Khumaidi. (2014). *Gizi Masyarakat*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Lachat, C., Nago, E., Verstraeten, R., Roberfroid, D., Van Camp, J., & Kolsteren, P. (2012). Eating out of home and its association with dietary intake: a systematic review of the evidence. *Obesity Reviews: An Official Journal of the International Association for the Study of Obesity*, 13(4), 329–346
- Martinez-Ferran, (2020). Metabolic impacts of confinement during the COVID19 pandemic due to modified diet and physical a
- Neelemaat, Floor., et al. (2011). Comparison of Five Malnutrition Screening Tools in One Hospital Inpatient Sample. Blackwell Publishing Ltd, *Journal of Clinical Nursing* doi 10.1111/j.1365- 2702.2010.03667.x
- Papalia, (2018). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Pusdiklat Kemdikbud. (2020). surat edaran mendikbud no 4 tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran corona virus disease (covid- 19) - pusdiklat pegawai kementerian pendidikan dan kebudayaan.
- Reny (2020) *Perubahan Kebiasaan Makan Mahasiswa Peminatan Gizi Selama Masa Pandemi Covid-19*
- Roy, D., Tripathy, S., Kar, S. K., Sharma, N., Verma, S. K., & Kaushal, Risnawati. (2020). Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, 102083. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102083>
- Santrock, J.W. (2012). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup Edisi 13 Jilid 1, Penerjemah: Widyasinta, B)*. Jakarta: Erlangga.
- Satrianingrum, A. P., & Prasetyo, I. (2020). Persepsi Dampak Covid-19 terhadap Pelaksanaan Pembelajaran Daring. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak*, 5(1), 633-640 https://www.researchgate.net/publication/343966202_Persepsi_Dampak_Pandemi_Covid-19_terhadap_Pelaksanaan_Pembelajaran_Daring
- Sidor, A., & Rzymiski, P. (2020). Dietary Choices and Habits during COVID-19 Lockdown: Experience from Poland. *Nutrients*, 12(1657), 13.
- Siswoyo. (2017). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Susilowati, (2018). Hubungan Konsumsi Serat Dengan Kejadian Overweight Pada Siswa SMAN 3 Cimahi Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Kartika* Vol.12No.1, April 2017
- Van Strein, T., Frijters, J. E. R., Bergers, G. P. A., & Defares, P. B. (2012). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International journal of eating disorders*, 5(2), 295-315.
- Wang, X., Lei, S. M., Le, S., Yang, Y., Zhang, B., Yao, W., Gao, Z., & Cheng, S. (2020). Bidirectional Influence of the COVID-19 Pandemic Lockdowns on Health Behaviors and Quality of Life among Chinese Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5575. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155575>
- Yulnefia. (2015). Kejadian Overweight Pada Remaja di Sekolah Menengah Analisis Kesehatan Abdurrah. *Jurnal. Universitas Abdurrah Pekanbaru*
- Yusuf, Syamsu. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Zachary, Z., Brianna, F., Brianna, L., Garrett, P., Jade, W., Alyssa, D., Mikayla, K., 2020. Self-quarantine and weight gain related risk factors during the COVID-19

pandemic. Obesity Research and Clinical Practice. 14,210–216.<https://doi.org/10.1016/j.orcp.2020.05.004>.

Zarrinpar, A., Chaix, A., & Panda, S. (2016). Daily Eating Patterns and Their Impact on Health and Disease. Trends in Endocrinology and Metabolism: TEM, 27(2), 69–83.<https://doi.org/10.1016/j.tem.2015.11.007>