

KEBIASAAN MAKAN DAN KEBIASAAN CUCI TANGAN MASYARAKAT SEBELUM DAN SELAMA MASA PANDEMI COVID 19 DI KOTA JAYAPURA

Eating And Handwashing Habits Of Community Before and During The Covid 19 Pandemic In Jayapura City

Yulia N.K.Wasaraka¹, Danang Riyanto²
Akademi Keperawatan RS Marthen Indey Jayapura

Article Info

Article History

Received: 03-07-2023

Revised : 31-07-2023

Accepted : 13-08-2023

Published : 14-08-2023

ABSTRACT / ABSTRAK

Introduction : The global pandemic caused by Covid 19 is inflicting community concerns. It appears on the community's health and health behavior change. The concern of corona virus infections will impact on community's eating and handwashing habits to avoid the infections.

Purpose : To know the description of eating and handwashing habits of community before and during the Covid 19 pandemic in Jayapura City.

Methods : This type of research is descriptive observational. The subject of this research is community of Jayapura City 17-55 years old, and have an android mobile. Respondents of this research is 123 people. Data of this research was collected in 2020.

Results : Respondents' breakfast habits is increasing from 41% to 52%. Frequency of eating 3 times a day is increasing from 42% to 45%. Most of the respondents consuming vegetable protein 4-8 pieces a day before Covid 19 pandemic (35%) and 1-3 pieces a day during Covid 19 pandemic (43%). Most of the respondents consuming animal protein 2-4 pieces a day before Covid 19 pandemic (48%) and during Covid 19 pandemic (54%). Most of the respondents consuming vegetables less than 3 bowl a day before Covid 19 pandemic (58%) and during Covid 19 pandemic (53%). Most of the respondents rarely consume fruits before Covid 19 pandemic (38%) and consuming fruits 1-3 pieces a day during Covid 19 pandemic (33%). Before and during the pandemic, most of the respondents consuming karbohidrat 1-2 plates a day. Respondents' habits of taking supplements is increasing from 15% to 35%. Respondents' habits of handwashing is increasing from 49% to 93%. Respondents' habits of washing hands 6 steps as recommended by WHO is increasing from 39% to 83%. Respondents' habits of washing hands with soap is increasing from 54% to 94%. Respondents' habits of washing hands after going out is increasing from 36% to 89%.

Conclusion : There was a change on eating and handwashing habits of community before and during the Covid 19 pandemic.

Keyword : Covid 19 pandemic, eating habits, handwashing habits

Pendahuluan : Pandemi global yang terjadi akibat Covid 19 menimbulkan kekhawatiran masyarakat. Dampaknya terlihat pada kesehatan dan perubahan perilaku kesehatan masyarakat. Kekhawatiran terhadap infeksi virus corona akan berdampak pada perubahan kebiasaan makan dan kebiasaan cuci tangan masyarakat demi terhindar dari infeksi virus corona.

Tujuan : untuk mengetahui gambaran kebiasaan makan dan cuci tangan masyarakat sebelum dan selama masa pandemi Covid 19 di Kota Jayapura.

Metode : jenis penelitian ini yaitu deskriptif observasional. Subyek penelitian adalah masyarakat Kota Jayapura yang berusia 17-55 tahun, memiliki handphone android. Responden yang diperoleh pada penelitian ini berjumlah 123 orang. Data penelitian adalah data yang diambil pada tahun 2020.

Hasil : Kebiasaan sarapan pagi responden meningkat dari 41% menjadi 52%. Frekuensi makan 3 kali/hari meningkat dari 42% menjadi 45%. Sebagian besar responden mengonsumsi protein nabati 4-8 ptg/hr sebelum (35%) dan 1-3 ptg/hr selama pandemi Covid 19 (43%). Sebagian besar responden mengonsumsi protein hewani 2-4 ptg/hr sebelum (48%) dan selama pandemi Covid 19 (54%). Sebagian besar responden mengonsumsi sayuran <3 mangkok/hr sebelum (58%) dan selama pandemi Covid 19 (53%). Sebagian besar responden jarang mengonsumsi buah-buahan sebelum pandemi (38%) dan mengonsumsi 1-3 buah/hr (33%) selama pandemi. Sebelum dan selama pandemi, sebagian besar responden mengonsumsi karbohidrat 1-2 piring/hr. Kebiasaan mengonsumsi suplemen meningkat dari 15% menjadi 35%. Kebiasaan cuci tangan responden meningkat dari 49% menjadi 93%. Kebiasaan cuci tangan 6 langkah sesuai anjuran WHO meningkat dari 39% menjadi 83%. Kebiasaan cuci tangan menggunakan sabun meningkat dari 54% menjadi 94%. Kebiasaan cuci tangan setelah berpergian dari luar rumah meningkat dari 36% menjadi 89%.

Kesimpulan : Terdapat perubahan kebiasaan makan dan kebiasaan mencuci tangan masyarakat sebelum dan selama masa pandemi Covid 19.

Kata kunci : Pandemi Covid 19, kebiasaan makan, kebiasaan cuci tangan

Corresponding Author:

Name : Yulia N.K.Wasarka
Affiliate : Akademi Keperawatan RS Marthen Indey
Address : Jl. Diponegoro No 57 Jayapura Utara
Email : yuliankwasarka@gmail.com

PENDAHULUAN

Coronavirus Disease (Covid 19) telah menjadi masalah kesehatan global sejak Desember tahun 2019. Penyakit ini bermula dari Kota Wuhan, Provinsi Hubei (WHO, 2020). Sejak 31 Desember 2019 hingga 03 Januari 2020, kasus ini meningkat pesat. Tidak sampai satu bulan, penyakit ini telah menyebar di berbagai Provinsi lain di China, Thailand, Jepang dan Korea Selatan (Huang C, *et al.*, 2020).

Rekomendasi *World Health Organization* (WHO) dalam menghadapi wabah Covid 19 adalah dengan melakukan proteksi dasar dengan melakukan cuci tangan secara rutin dengan menggunakan alkohol atau sabun dan air (WHO, 2020). Air saja tidak cukup untuk menghilangkan coronavirus (Riedel S *et al.*, 2020), sehingga harus menggunakan sabun, karena sabun mampu mengangkat dan mengurai senyawa hidrofobik seperti lemak atau minyak (Riedel S *et al.*, 2020). Selain menggunakan air dan sabun, penggunaan etanol 62-71% dapat mengurangi infektivitas virus.

Selain mencuci tangan, menjaga kesehatan dan meningkatkan imunitas tubuh merupakan upaya preventif terhadap infeksi corona (Zhou, 2020). Sebagian besar orang (sekitar 80 persen) pulih dari Covid 19 tanpa perlu perawatan khusus jika sistem imun kuat karena virus bersifat *self medication* (Kemenkes, 2020). Menjaga imunitas tubuh dapat dilakukan dengan makanan sehat gizi seimbang, olahraga teratur, dan istirahat yang cukup.

Pandemi global yang terjadi akibat Covid 19 menimbulkan kekhawatiran masyarakat. Dampaknya terlihat pada kesehatan dan perubahan perilaku kesehatan masyarakat. Kekhawatiran terhadap infeksi virus corona akan berdampak pada perubahan kebiasaan makan dan kebiasaan cuci tangan masyarakat demi terhindar dari infeksi virus corona. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui kebiasaan makan dan kebiasaan cuci tangan masyarakat sebelum dan selama masa pandemi Covid 19 di Kota Jayapura.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini adalah Deskriptif Observasional. Subyek penelitian adalah masyarakat Kota Jayapura yang berusia 17-55 tahun dan memiliki *handphone* android. Responden penelitian ini berjumlah 123 orang. Pengambilan data dilakukan dengan mengisi kuesioner dalam bentuk *google.form* yang dibagikan melalui sosial media. Data penelitian merupakan data penelitian yang diambil tahun 2020.

HASIL PENELITIAN

I. Karakteristik Responden

Responden yang diperoleh dalam penelitian ini berjumlah 123 orang. Distribusi frekuensi karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi berdasarkan Karakteristik Responden

No	Variabel	N	%
1	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	47	38
	Perempuan	76	62
2	Usia Responden		
	17-25 Tahun	52	42
	26-35 Tahun	57	46
	36-45 Tahun	7	6
	46-55 Tahun	7	6
3	Pendidikan Terakhir		
	LULUSAN SD DAN SEDERAJAT	0	0

	LULUSAN SMP DAN SEDERAJAT	0	0
	LULUSAN SMA DAN SEDERAJAT	53	43
	LULUSAN DIPLOMA/SARJANA/PASCASARJANA	70	57
	TIDAK SEKOLAH	0	0
4	Pekerjaan		
	TIDAK BEKERJA	6	5
	PNS/TNI/POLRI	36	29
	SWASTA	26	21
	WIRAUSAHA	4	3
	MAHASISWA	45	37
	LAINNYA	6	5

Berdasarkan data di atas, dapat diketahui bahwa dari sebanyak 123 responden, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, dengan persentase sebesar 62%. Berdasarkan usia responden, responden yang paling banyak adalah pada rentang usia 26 - 35 tahun (46%) dan rentang usia 17 – 25 tahun (42%). sebagian besar pendidikan terakhir responden adalah lulusan diploma/sarjana/pascasarjana sebanyak 57% dan diikuti dengan lulusan SMA dan sederajat sebanyak 47%. Sebagian besar pekerjaan responden adalah mahasiswa (37%), kemudian diikuti dengan PNS/TNI/POLRI (29%). Pekerjaan dengan persentase paling kecil adalah wirausaha (3%).

II. Kebiasaan Makan Sebelum dan Selama Masa Pandemi Covid 19

a. Kebiasaan Sarapan Pagi Sebelum Beraktifitas

Tabel 2 Kebiasaan Sarapan Pagi sebelum beraktifitas Sebelum dan Selama Masa Pandemi Covid 19

Frekuensi	Persentase (%)	
	Sebelum Pandemi	Selama Pandemi
Selalu	41	52
Jarang	58	48
Tidak Pernah	1	0

Berdasarkan data di atas, dapat diketahui bahwa terdapat sedikit peningkatan kebiasaan sarapan pagi responden sebelum dan selama masa Pandemi Covid 19. Terdapat 41% responden yang “selalu” sarapan pagi sebelum pandemi Covid 19 dan naik menjadi 52% selama pandemi Covid 19.

b. Frekuensi Makan dalam Sehari

Tabel 3 Frekuensi Makan dalam Sehari Sebelum dan Selama Masa Pandemi Covid 19

Frekuensi	Persentase (%)	
	Sebelum Pandemi	Selama Pandemi
1-2 kali	47	41
3 kali	42	45
>3 kali	11	14

Terdapat perbedaan persentase frekuensi makan responden dalam sehari sebelum dan selama masa pandemi Covid 19. Sebelum pandemi Covid 19, responden yang makan 3 kali sebanyak 42% dan naik menjadi 45% selama masa pandemi Covid 19. Begitu pula responden yang makan lebih dari 3 kali sehari naik dari 11% menjadi 14%.

c. Kebiasaan Mengonsumsi Protein Nabati

Tabel 4 Kebiasaan Mengonsumsi Protein Nabati Sebelum dan Selama Masa Pandemi Covid 19

Frekuensi	Persentase (%)	
	Sebelum Pandemi	Selama Pandemi
Lebih dari 8 potong sedang/hari	10	12
4-8 potong sedang/hari	35	29
1-3 potong sedang/hari	30	43
Jarang	25	15
Tidak Pernah	0	1

Berdasarkan data di atas, dapat diketahui bahwa sebelum masa pandemi Covid 19, sebagian besar responden mengonsumsi protein nabati (tempe/tahu/kacang-kacangan) 4-8 potong sedang/hari (35%). Sedangkan selama masa Pandemi Covid 19, sebagian besar responden mengonsumsi Protein Nabati 1-3 potong sedang/hari (43%). Terdapat penurunan persentase jumlah responden yang “jarang” mengonsumsi protein nabati yaitu dari 25% menjadi 15%.

d. Kebiasaan Mengonsumsi Protein Hewani

Tabel 5 Kebiasaan Mengonsumsi Protein Hewani Sebelum dan Selama Masa Pandemi Covid 19

Frekuensi	Persentase (%)	
	Sebelum Pandemi	Selama Pandemi
Lebih dari 4 potong sedang/hari	12	12
2-4 potong sedang/hari	48	54
1 potong sedang/hari	23	23
Jarang	15	11
Tidak Pernah	2	0

Berdasarkan data pada Tabel 5 di atas, dapat diketahui bahwa sebelum masa pandemi Covid 19 sebagian besar responden mengonsumsi protein hewani (daging merah/ayam/ikan) 2-4 potong/hari (48%). Begitu pula selama masa pandemi Covid 19, sebagian besar responden mengonsumsi protein hewani (daging merah/ayam/ikan) 2-4 potong/hari (54%). Terdapat penurunan persentase jumlah responden yang “jarang” mengonsumsi protein hewani yaitu dari 15% menjadi 11%.

e. Kebiasaan Mengonsumsi Sayuran

Tabel 6 Kebiasaan Mengonsumsi Sayuran Sebelum dan Selama Masa Pandemi Covid 19

Frekuensi	Persentase (%)	
	Sebelum Pandemi	Selama Pandemi
lebih dari 4 mangkok sedang/hari	4	6
3-4 mangkok sedang/hari	19	27
Kurang dari 3 mangkok sedang/hari	58	53
Jarang	19	14
Tidak pernah	0	0

Berdasarkan data pada Tabel 6 di atas, dapat diketahui bahwa sebelum masa pandemi Covid 19 sebagian besar responden mengonsumsi Sayuran kurang dari 3 mangkok/hari (58%). Begitu pula selama masa pandemi Covid 19, sebagian besar responden mengonsumsi Sayuran kurang dari 3 mangkok/hari (53%). Terdapat penurunan persentase jumlah responden yang “jarang” mengonsumsi sayuran yaitu dari 19% menjadi 14%.

f. Kebiasaan Mengonsumsi Buah-Buahan

Tabel 7 Kebiasaan Mengonsumsi Buah-Buahan Sebelum dan Selama Masa Pandemi Covid 19

Frekuensi	Persentase (%)	
	Sebelum Pandemi	Selama Pandemi
Lebih dari 3 buah/hari	7	6
2-3 buah/hari	24	33
1 buah/hari	29	33
Jarang	38	26
Tidak pernah	2	2

Berdasarkan data di atas, dapat diketahui bahwa sebelum masa pandemi Covid 19, sebagian besar responden mengonsumsi buah-buahan sebanyak 1-3 buah/hari (33%) Sedangkan selama masa Pandemi Covid 19, sebagian besar responden mengonsumsi Protein Nabati 1-3 potong sedang/hari (43%). Terdapat penurunan persentase jumlah responden yang “jarang” mengonsumsi protein nabati yaitu dari 25% menjadi 15%.

g. Kebiasaan Mengonsumsi Karbohidrat

Tabel 8 Kebiasaan Mengonsumsi Karbohidrat Sebelum dan Selama Masa Pandemi Covid 19

Frekuensi	Persentase (%)	
	Sebelum Pandemi	Selama Pandemi
Lebih dari 4 piring/hari	6	5
3-4 piring/hari	32	39
1-2 piring/hari	51	46
Jarang	10	10
Tidak pernah	1	0

Berdasarkan data di atas, dapat diketahui bahwa sebelum masa pandemi Covid 19, sebagian besar responden mengonsumsi karbohidrat sebanyak 1-2 piring/hari (51%) Begitu pula selama masa Pandemi Covid 19, sebagian besar responden mengonsumsi karbohidrat sebanyak 1-2 piring/hari (46%).

h. Kebiasaan Mengonsumsi Suplemen Zat Gizi untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh

Tabel 9 Kebiasaan Mengonsumsi Suplemen Zat Gizi

Sebelum dan Selama Masa Pandemi Covid 19

Frekuensi	Persentase (%)	
	Sebelum Pandemi	Selama Pandemi
Selalu	15	35
Jarang	70	54
Tidak Pernah	15	11

Terdapat peningkatan persentase responden yang mengonsumsi suplemen zat gizi untuk meningkatkan imunitas tubuh sebelum dan selama pandemi Covid 19. Terdapat 15% responden yang “selalu” mengonsumsi suplemen zat gizi sebelum masa pandemi Covid 19 dan naik menjadi 35% selama pandemi Covid 19. Terdapat penurunan responden yang “jarang” mengonsumsi suplemen zat gizi sebelum pandemi Covid 19 yaitu 70% menjadi 54% selama pandemi Covid 19.

i. Kebiasaan Mengonsumsi Air Putih

Tabel 10 Kebiasaan Mengonsumsi Air Putih Sebelum dan Selama Masa Pandemi Covid 19

Frekuensi	Persentase (%)	
	Sebelum Pandemi	Selama Pandemi
> 8 gelas/hari	61	71
<8 gelas/hari	39	29

Berdasarkan data pada Tabel 10 di atas, dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan 10% responden yang memiliki kebiasaan mengonsumsi air putih lebih dari 8 gelas dalam sehari sebelum dan selama masa pandemi Covid 19.

j. Kebiasaan Olah Raga

Tabel 11 Kebiasaan Olah Raga Sebelum dan Selama Masa Pandemi Covid 19

Frekuensi	Persentase (%)	
	Sebelum Pandemi	Selama Pandemi
Selalu	22	24
Jarang	67	65
Tidak Pernah	11	11

Berdasarkan data pada di atas, dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan yang tidak terlalu signifikan pada kebiasaan olahraga responden sebelum dan selama pandemi Covid 19.

III. Kebiasaan Cuci Tangan Sebelum dan Selama Masa Pandemi Covid 19

a. Kebiasaan Mencuci Tangan

Tabel 12 Kebiasaan Cuci Tangan Sebelum dan Selama Masa Pandemi Covid 19

Frekuensi	Persentase (%)	
	Sebelum Pandemi	Selama Pandemi
Selalu	49	93
Jarang	51	6
Tidak Pernah	0	1

Berdasarkan data diatas, dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan cukup signifikan pada kebiasaan cuci tangan sebelum dan selama masa pandemi Covid 19. Sebelum masa pandemi Covid 19, sebanyak 49% responden yang “selalu” rutin mencuci tangan, dan selama masa pandemi Covid 19 naik menjadi 93%.

b. Kebiasaan Mencuci Tangan 6 Langkah Sesuai Anjuran WHO

Tabel 13 Kebiasaan Cuci Tangan 6 Langkah Sesuai Anjuran WHO
Sebelum dan Selama Masa Pandemi Covid 19

Frekuensi	Persentase (%)	
	Sebelum Pandemi	Selama Pandemi
Selalu	39	83
Jarang	50	15
Tidak Pernah	11	2

Dapat dilihat pada Tabel 13 di atas, bahwa terdapat peningkatan cukup signifikan pada kebiasaan cuci tangan 6 langkah sesuai anjuran WHO sebelum dan selama masa pandemi Covid 19. Sebelum masa pandemi Covid 19, terdapat 39 responden yang “selalu” cuci tangan 6 langkah sesuai anjuran WHO, dan selama masa pandemi Covid 19 naik menjadi 83%. Responden yang “tidak pernah” mencuci tangan 6 langkah turun dari 11% menjadi hanya 2%.

c. Kebiasaan Mencuci Tangan Menggunakan Sabun

Tabel 14 Kebiasaan Cuci Tangan Menggunakan Sabun
Sebelum dan Selama Masa Pandemi Covid 19

Frekuensi	Persentase (%)	
	Sebelum Pandemi	Selama Pandemi
Selalu	54	94
Jarang	45	6
Tidak Pernah	1	0

Terdapat kenaikan pada persentase kebiasaan cuci tangan menggunakan sabun sebelum pandemi Covid 19 dan selama masa pandemi Covid 19. Sebelumnya terdapat 54% responden yang “selalu” memiliki kebiasaan cuci tangan menggunakan sabun sebelum Pandemi Covid 19, dan meningkat menjadi 94% selama masa Pandemi Covid 19.

d. Kebiasaan Mencuci Tangan setelah berpergian dari luar rumah

Tabel 15 Kebiasaan Cuci Tangan setelah Berpergian dari Luar Rumah
Sebelum dan Selama Masa Pandemi Covid 19

Frekuensi	Persentase (%)	
	Sebelum Pandemi	Selama Pandemi
Selalu	36	89
Jarang	55	11
Tidak Pernah	9	0

Berdasarkan data di atas, dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan yang cukup signifikan pada kebiasaan cuci tangan responden setelah berpergian dari luar rumah sebelum dan selama masa pandemi Covid 19. Terdapat 89% responden yang “selalu” cuci tangan selama berpergian dari luar rumah. Dimana sebelumnya hanya 36%. Selain itu, terdapat penurunan secara signifikan responden

yang tidak pernah cuci tangan setelah berpergian dari luar rumah, dari sebelumnya 9% menjadi 0% selama pandemi Covid 19.

e. Kebiasaan Membersihkan Diri setelah berpergian dari luar rumah

Tabel 16 Kebiasaan Membersihkan Diri setelah berpergian dari Luar Rumah
Sebelum dan Selama Masa Pandemi Covid 19

Frekuensi	Persentase (%)	
	Sebelum Pandemi	Selama Pandemi
Selalu	49	83
Jarang	51	16
Tidak Pernah	9	1

Berdasarkan data di atas, dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan kebiasaan membersihkan diri selama berpergian dari luar rumah. Sebelum pandemi Covid 19, terdapat 49% responden yang “selalu” membersihkan diri setelah berpergian dari luar rumah. Sedangkan, selama pandemi Covid 19 terdapat 83%.

f. Kebiasaan Menggunakan *Hand Sanitizer* untuk Membersihkan Tangan

Tabel 17 Kebiasaan Menggunakan *Hand Sanitizer* untuk Membersihkan Tangan
Sebelum dan Selama Masa Pandemi Covid 19

Frekuensi	Persentase (%)	
	Sebelum Pandemi	Selama Pandemi
Selalu	28	79
Jarang	52	19
Tidak Pernah	20	2

Terdapat kenaikan persentase kebiasaan responden yang “selalu” menggunakan *Hand Sanitizer* untuk membersihkan tangan selama masa pandemi Covid 19 yaitu dari 28% meningkat menjadi 79%. Terdapat penurunan signifikan responden yang “tidak pernah” menggunakan *Hand Sanitizer* untuk membersihkan tangan sebelum dan selama masa pandemi Covid 19 yaitu dari 20% menjadi hanya 2%.

g. Kebiasaan Membawa *Hand Sanitizer* pada saat berpergian keluar rumah

Tabel 18 Kebiasaan Membawa *Hand Sanitizer* pada saat berpergian keluar Rumah
Sebelum dan Selama Masa Pandemi Covid 19

Frekuensi	Persentase (%)	
	Sebelum Pandemi	Selama Pandemi
Selalu	17	69
Jarang	44	25
Tidak Pernah	39	6

Dapat dilihat pada Tabel 18 di atas, bahwa terdapat kenaikan persentase yang cukup signifikan pada responden yang membawa *Hand Sanitizer* pada saat berpergian keluar rumah dari sebelum pandemi Covid 19 yaitu 17% menjadi 69% selama pandemi Covid 19. Terdapat penurunan signifikan pada responden yang “tidak pernah” membawa *Hand Sanitizer* saat berpergian keluar rumah dari sebelumnya 39% menjadi hanya 6%.

PEMBAHASAN

Masa pandemi Covid 19 telah membawa perubahan kepada masyarakat. Kewaspadaan, ketakutan dan kekhawatiran masyarakat terhadap infeksi virus Corona membawa dampak pada pola dan gaya hidup yang lebih sehat. Masyarakat lebih sigap terhadap masalah kesehatan menuju pola hidup sehat, salah satunya adalah mengonsumsi makanan sehat (Atmadja *et al.*, 2020). Hal ini didukung dengan hasil penelitian Saragih, B & Saragih, F (2020), yang menyatakan bahwa terdapat perubahan kebiasaan makan masyarakat sebanyak 62.5% dan peningkatan keanekaragaman konsumsi pangan masyarakat sebanyak 59%.

Dari hasil penelitian di atas, dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan persentase kebiasaan sarapan pagi sebelum beraktifitas dari sebelumnya yaitu 41% menjadi 52% selama masa pandemi Covid 19. Terdapat kenaikan pula pada persentase kebiasaan mengonsumsi suplemen zat gizi untuk meningkatkan imunitas tubuh, dari sebelumnya 15% menjadi 35% selama masa pandemi Covid 19. Sejalan dengan hasil penelitian Simaremare (2021), yang menyatakan bahwa perubahan kebiasaan makan menjadi lebih baik sebesar 86.4% dan mengonsumsi suplemen baik multivitamin untuk meningkatkan imunitas tubuh sebanyak 78%.

Menjaga kesehatan dan meningkatkan imunitas tubuh merupakan upaya preventif terhadap infeksi virus Corona (Zhou, 2020). Menjaga imunitas tubuh dapat dilakukan dengan makanan sehat gizi seimbang, olahraga teratur, dan istirahat yang cukup. Masyarakat dihimbau untuk mengonsumsi makanan yang sehat seperti buah dan sayur. Makanan yang sehat harus pula diimbangi dengan olahraga rutin. Orang yang gemar berolahraga akan memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik, sehingga jarang terkena penyakit. Namun, belum semua masyarakat punya kebiasaan berolahraga terlebih pada masa pandemi Covid 19 (Rosalina, 2020). Sejalan dengan hasil penelitian ini, bahwa hanya terdapat peningkatan sebesar 2% masyarakat yang memiliki kebiasaan olahraga sebelum dan selama masa pandemi Covid 19. Masyarakat yang tidak pernah berolahraga tetap di persentase 11%.

Selain menjaga pola makan menjadi lebih sehat. Kunci pencegahan penularan Covid 19 adalah dengan melakukan isolasi, deteksi dini dan proteksi dasar (Kemenkes RI, 2020). Rekomendasi WHO dalam menghadapi wabah Covid 19 adalah dengan melakukan proteksi dasar yang terdiri dari cuci tangan secara rutin dengan alkohol atau sabun dan air (WHO, 2019). Kesadaran masyarakat untuk mencuci tangan dengan sabun relatif tinggi selama pandemi Covid 19. Hal ini sesuai dengan data pada Tabel 14 di atas yang menyatakan bahwa terdapat kenaikan persentase kebiasaan cuci tangan menggunakan sabun, dari sebelumnya 54% menjadi 94% selama pandemi Covid 19. Terdapat peningkatan pula pada persentase kebiasaan menggunakan *Hand Sanitizer* untuk membersihkan tangan, dari sebelumnya hanya 28% menjadi 79% selama pandemi Covid 19.

Air saja tidak cukup untuk menghilangkan coronavirus, sehingga harus menggunakan sabun, karena sabun mampu mengangkat dan mengurai senyawa hidrofobik seperti lemak dan minyak (Riedel S, *et al.*, 2020). Selain menggunakan air dan sabun, etanol 62-71% dapat mengurangi infektivitas virus (Kampf G, *et al.*, 2020). Oleh karena itu, membersihkan tangan dapat dilakukan dengan *hand rub* berbasis alkohol atau sabun dan air.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pandemi Covid 19 memberikan dampak pada perubahan perilaku kesehatan masyarakat. Terdapat perubahan kebiasaan makan dan kebiasaan cuci tangan masyarakat menjadi lebih baik selama masa pandemi Covid 19. Dihimbau kepada pemerintah untuk memberikan fasilitas seperti tempat cuci tangan agar kebiasaan cuci tangan masyarakat dapat berlanjut walaupun pandemi Covid 19 telah berakhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Atmadja, T.F.A., Yunianto, A.E., Yuliantini, E., Haya, M., Faridi, A., Suryana, S., 2020. Gambaran sikap dan gaya hidup sehat masyarakat Indonesia selama pandemi Covid-19. *AcTion Aceh Nutr. J.* 5, 195.
- Hao Q , Dong BR, Wu T. Probiotics for preventing acute upper respiratory tract infections. *Cochrane Database Syst Rev.* 2015(2):Cd006895.
- Huang C, Wang Y, Li X, Zhao J, Hu Y, et al., *Clinical Features of patient infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China*, *Lancet.* 2020; 395 (10223): 497 – 506.

- Kampf G, Todt D, Pfaender S, Steimann E. *Persistence of Coronavirus on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agents*. J Hosp Infect. 2020.
- Kemenkes Republik Indonesia. 2020. *Info Infeksi Emerging Kementerian Kesehatan RI*. Jakarta
- Martineau AR, Jolliffe DA, Hooper RL, Greenberg L, Aloia JF, Bergman P, et al. *Vitamin D supplementation to prevent acute respiratory tract infections: systematic review and meta-analysis of individual participant data*. BMJ. 2017;356:i6583.
- Riedel S, Morse S, Mietzner T, Miller S. Jawetz, Melnick & Adelberg's Medical Microbiology. 28th ed. New York : McGraw Hill Education/Medical; 2019. P.617-22.
- Rosalina, M.P. 2020. *Hidup Sehat Menangkal Corona*. [internet] Diakses pada tanggal 10 Juni 2020.
- Roth DE, Richard SA, Black RE. *Zinc supplementation for the prevention of acute lower respiratory infection in children in developing countries: meta-analysis and meta-regression of randomized trials*. Int J Epidemiol. 2010;39(3):795-808.
- Saragih, bernatal, Saragih, F.M. 2020. *Gambaran Kebiasaan Makan Masyarakat pada Masa Pandemi Covid 19*. Universitas Mulawarman.
- Simaremare, A.P.R., 2021. *Gambaran Perilaku Mengenai Nutrisi dan Perubahan Perilaku Masyarakat Mengenai Hidup Sehat Selama Pandemi COVID-19*. J. Maj. Kedokt. Andalas 44, 335–344.
- World Health Organization [WHO]. 2020. *Novel Coronavirus (2019-nCoV) advice for the public* [internet] Diakses pada 10 Juni 2020.
- World Health Organization [WHO]. 2020. *WHO Director-General's opening remarks at the briefing on Covid 19*. [internet] Diakses pada tanggal 10 Juni 2020.
- World Health Organization. 2020. *Clinical Management of Severe Acute Respiratory Infection When Novel Coronavirus (nCoV) infection is suspected*. Geneva : WHO.
- Zhou. 2020. *The Coronavirus Prevention Handbook*, Hubei Science and Technology Press, Wuhan, China.