

# GAMBARAN SIKAP DAN GAYA HIDUP SEHAT MASYARAKAT INDONESIA SELAMA PANDEMI COVID-19

## (Description of attitudes and healthy lifestyle of Indonesian community during pandemic Covid-19)

Taufiq Firdaus Al-Ghifari Atmadja<sup>1</sup>, Andi Eka Yuniarto<sup>2\*</sup>, Emy Yuliantini<sup>3</sup>, Miratul Haya<sup>4</sup>, Ahmad Faridi<sup>5</sup>, Suryana<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Universitas Siliwangi, Jurusan Gizi, Jalan Siliwangi Nomor 24 Kota Tasikmalaya, Indonesia.

E-mail: [taufiq.firdaus@unsil.ac.id](mailto:taufiq.firdaus@unsil.ac.id)

<sup>2</sup>Universitas Siliwangi, Jurusan Gizi, Jalan Siliwangi Nomor 24 Kota Tasikmalaya, Indonesia.

E-mail: [andi.eka@unsil.ac.id](mailto:andi.eka@unsil.ac.id)

<sup>3</sup>Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan, Jurusan Gizi, Jalan Indragiri Nomor 3 Padang Harapan Kota Bengkulu, Indonesia. E-mail: [emyardi2017@gmail.com](mailto:emyardi2017@gmail.com)

<sup>4</sup>Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan, Jurusan Gizi, Jalan Indragiri Nomor 3 Padang Harapan Kota Bengkulu, Indonesia. E-mail: [miratulhaya@gmail.com](mailto:miratulhaya@gmail.com)

<sup>5</sup>Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Jalan Limau II Kebayoran Baru Jakarta Selatan, Indonesia

E-mail: [ahmad.faridi@uhamka.ac.id](mailto:ahmad.faridi@uhamka.ac.id)

<sup>6</sup>Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan, Jurusan Gizi, Jalan Soekarno-Hatta, Lampeuneurut, Aceh Besar, Aceh, Indonesia. E-mail: [bundanafisgibran@gmail.com](mailto:bundanafisgibran@gmail.com)

Received: 30/06/2020

Accepted: 24/10/2020

Published online: 13/11/2020

### ABSTRAK

Maret 2020 masyarakat dikagetkan dengan pandemi Covid-19 yang mulai menyebar ke wilayah Indonesia. Penyakit Covid-19 disebabkan oleh sindrom pernapasan akut Coronavirus 2 (Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 atau SARS-CoV-2) dan termasuk penyakit menular. Secara alamiah pandemi Covid-19 mempengaruhi sikap masyarakat untuk melakukan gaya hidup lebih sehat. Tujuan penelitian untuk menganalisis gambaran sikap dan gaya hidup masyarakat Indonesia selama pandemi Covid-19. Penelitian menggunakan cross-sectional design dengan random sampling dan pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner online melalui whatsapp. Analisis data menggunakan uji univariate dengan jumlah responden sebanyak 6.557 orang. Hasil penelitian menunjukkan sikap responden mengenai pandemi Covid-19 diperoleh 6.136 responden setuju Covid-19 dapat dikendalikan, 6.038 responden setuju Indonesia akan terbebas dari virus corona dan 6.489 responden setuju konsumsi makanan gizi seimbang, menjaga jarak serta cuci tangan yang benar dapat mencegah penularan Covid-19. Sebanyak 3.861 responden melakukan aktivitas fisik kurang dari 3 kali dalam seminggu, 6.234 responden mengolah makanan sendiri, 3.309 responden kadang-kadang mengkonsumsi buah dan sayur, 5.111 responden selalu mencuci tangan menggunakan air mengalir dan sabun, 3.576 responden kadang-kadang berjemur diatas jam 9. Secara keseluruhan perilaku responden terhadap kondisi pandemi menunjukkan sikap optimis dapat terhindar dari Covid-19 dengan melakukan berbagai perubahan gaya hidup yang lebih sehat.

**Kata Kunci:** Covid-19, gaya hidup, sikap

### ABSTRACT

In March 2020 the public was shocked by the Covid-19 pandemic which began to spread to Indonesian territory. Covid-19 is caused by severe acute respiratory syndrome Coronavirus 2 (Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 or SARS-CoV-2) and is an infectious disease. Naturally, Covid-19 pandemic affects people's attitudes to adopt a healthier lifestyle. The research objective was to analyze the description of the attitudes and lifestyles of the Indonesian people during the Covid-19 pandemic. This study used a cross-sectional design with random sampling and data collection was done by distributing online questionnaires via WhatsApp. Data analysis used the univariate test with the number of respondents as many as 6.557 people. The results showed that the attitudes of respondents regarding the Covid-19 pandemic obtained 6.136 respondents agreed that Covid-19 could be controlled, 6.038 respondents agreed that Indonesia would be free from the coronavirus and 6.489 respondents agreed that consumption of balanced nutritional food, maintaining distance and washing hands properly can prevent the transmission of Covid-19. A total of 3,861 respondents did physical activity less than 3 times a week, 6,234 respondents processed their food, 3,309 respondents sometimes consumed fruit and vegetables, 5,111 respondents always washed their hands using running water and soap, 3,576 respondents sometimes sunbathing above 9 o'clock. Overall, the respondents' behavior towards pandemic conditions shows an optimistic attitude that they can avoid Covid-19 by making healthier lifestyle changes.

**Keywords:** Attitude, Covid-19, lifestyle

\*Penulis untuk korespondensi: [andi.eka@unsil.ac.id](mailto:andi.eka@unsil.ac.id)



## PENDAHULUAN

*Coronavirus disease-19* atau Covid-19 disebabkan oleh sindrom pernapasan akut Coronavirus 2 (*severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* atau SARS-CoV-2). Penyakit ini termasuk kedalam penyakit yang mudah menular melalui droplet orang yang batuk, udara dan juga permukaan yang telah terkontaminasi virus Corona.<sup>1,2</sup> Virus ini merupakan keluarga besar Coronavirus yang juga dapat menyerang hewan. Ketika virus tersebut menyerang manusia, Coronavirus biasanya menyebabkan penyakit infeksi saluran pernafasan, seperti flu, MERS (*Middle East Respiratory Syndrome*), dan SARS (*Severe Acute Respiratory Syndrome*).<sup>3</sup> Covid-19 termasuk virus Corona jenis baru yang pertama kali ditemukan di Wuhan, Hubei, China pada tahun 2019.<sup>4</sup> Covid-19 menyebar dengan cepat hingga mengakibatkan pandemi global yang berlangsung hingga sekarang.

Covid-19 telah dinyatakan sebagai pandemi dunia oleh WHO.<sup>5</sup> Indonesia tak terkecuali juga ikut menjadi salah satu negara yang mengalami pandemi tersebut. Melihat situasi dan kondisi pandemi yang berkembang di Indonesia maka melalui keputusan Presiden No. 12 tahun 2020 maka pemerintah Indonesia menetapkan pandemi Covid-19 sebagai Bencana Nasional. Sejak resmi dikonfirmasi oleh pemerintah sampai tanggal 10 Juni 2020, Covid-19 di Indonesia telah menginfeksi 34.316 orang dengan jumlah 12.129 kasus sembuh dan 1.959 kasus meninggal.<sup>6</sup>

Menghadapi wabah bencana non alam yaitu Covid-19 yang terjadi di Indonesia, maka pemerintah melakukan berbagai kebijakan sebagai upaya untuk pencegahan penularan Covid-19 salah satunya dengan melakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Kebijakan ini memberikan pemahaman bahwa menjaga jarak minimal 2 meter, mengurangi kontak secara langsung dengan orang lain, serta menggunakan masker dapat mengurangi bahkan memutus mata rantai infeksi Covid-19.<sup>7</sup> Ketakutan dan kewaspadaan terhadap Covid-19 memberikan dampak pada sikap serta gaya hidup masyarakat yang lebih protektif melalui pola hidup lebih sehat seperti tidak merokok, sering olahraga meskipun dilakukan di rumah dan mengkonsumsi makanan sehat.

Sebaliknya, dengan adanya kebijakan yang dilakukan oleh pemerintah belum dipatuhi dengan baik oleh masyarakat seperti kebijakan pemerintah yang mengubah system belajar siswa menjadi *online* dan memberlakukan bekerja di rumah untuk para pekerja, namun kondisi ini justru dimanfaatkan oleh masyarakat untuk melakukan wisata bersama keluarga. Selain itu, meskipun kondisi pandemi di Indonesia sudah dalam keadaan darurat tetapi masyarakat masih ada yang melakukan kegiatan yang mengundang banyak orang di satu tempat, dimana hal tersebut dapat menjadi mediator bagi penyebaran Covid-19 menuju skala yang lebih besar.<sup>8</sup>

Kondisi tersebut menyebabkan kebijakan pemerintah dalam penanganan penyebaran Covid-19 menjadi kurang efektif. Hal ini dikarenakan masyarakat belum mengetahui secara benar mengenai bahaya Covid-19. Sikap masyarakat yang belum memberikan perhatian lebih terkait pandemi yang terjadi di Indonesia memicu peneliti untuk melihat gambaran sikap dan gaya hidup masyarakat selama pandemi Covid-19. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis gambaran sikap dan gaya hidup masyarakat Indonesia selama pandemi Covid-19.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*. Penelitian dilakukan pada bulan Juni 2020. Responden dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat Indonesia yang diambil secara *random sampling* dengan usia di atas 16 tahun dan bersedia mengisi kuesioner dengan mengisi *informed consent* melalui *google form*. Jumlah responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak 6.557 responden.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang diadopsi dari penelitian Zhong *et al.* (2020)<sup>11</sup>. Kuesioner diuji validitas dan reliabilitasnya dengan *alfa cronbarch*. Kuesioner terdiri atas dua bagian yaitu tiga pertanyaan mengenai sikap dan lima pertanyaan mengenai gaya hidup masyarakat selama Covid-19. Kuesioner sikap dijawab dengan pilihan setuju, tidak setuju, dan tidak tahu. Sedangkan kuesioner gaya hidup dijawab dengan pilihan ya, tidak,

jarang (1-2 kali), kadang-kadang (2-3 kali), selalu, dan tidak pernah.

Analisis data dilakukan secara deskriptif melalui uji *univariate* dengan menggunakan SPSS versi 16 dan pengolahan data menggunakan *Microsoft Excel 2017*. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Poltekkes Kemenkes Bengkulu No. KEPK/063/06/2020.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden

Responden yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 6.557 orang. Secara

karakteristik (tabel 1), menunjukkan bahwa berdasarkan jenis kelamin responden didominasi oleh perempuan sebanyak 4.937 orang dan laki-laki sebanyak 1.620 orang. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat partisipasi responden perempuan jauh lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Seluruh subjek menyelesaikan intervensi yang diberikan selama dua hari.

Hasil uji normalitas data menunjukkan bahwa data terdistribusi normal. Pada tabel 5 dan 6, disajikan hasil analisis perbandingan *satiety* pada diet tinggi protein hewani dan nabati berdasar jenis kelamin dan status gizi.

**Table 1. Karakteristik responden penelitian menurut usia**

Karakteristik	Remaja		Dewasa		Total	
	n	%	n	%	n	%
Jenis kelamin						
Laki-laki	987	60,9	633	39,1	1.620	100
Perempuan	3.848	77,9	1.089	22,1	4.937	100
Pendidikan						
SMA kebawah	4.076	93,7	275	6,3	4.351	100
Diatas SMA	759	34,4	1.447	65,6	2.206	100
Pekerjaan						
Tidak bekerja	2.286	97,7	54	2,3	2.340	100
Bekerja	2.549	60,4	1.668	39,6	4.217	100
Status pernikahan						
Belum menikah	61	4,3	1.353	95,7	1.414	100
Menikah	4.768	93,8	316	6,2	5.084	100
Janda/duda	6	10,2	53	89,8	59	100
Media informasi Covid-19						
Tidak pernah	7	77,8	2	22,2	9	100
Media cetak	16	47,1	18	52,9	34	100
Media elektronik	733	56,1	573	43,9	1.306	100
Media Sosial	4.017	78,5	1.099	21,5	5.116	100
Teman/keluarga	62	67,4	30	32,6	92	100

Pendidikan responden paling banyak merupakan lulusan di atas Sekolah Menengah Atas (SMA) sebanyak 4.351 orang dengan sebagian besar responden sudah bekerja sebanyak 4.217 orang, jika dikaitkan dengan tingkat pendidikan maka responden umumnya bekerja tidak tetap. dan status pernikahan responden paling banyak sudah menikah sebanyak 5.084 orang dan media informasi yang paling banyak diakses oleh

responden terkait Covid-19 melalui media sosial.

Tingginya media sosial sebagai sumber informasi Covid-19 yang digunakan oleh responden disebabkan oleh tingginya pengguna internet di Indonesia yang saat ini mencapai 175,4 juta orang dan sebagian besar masyarakat menggunakan internet untuk bersosial media.<sup>9</sup> Media sosial di Indonesia seperti *facebook*, *Instagram*, dan *twitter*

menjadi sumber edukasi bagi masyarakat dan mampu menstimulasi respon masyarakat terkait Covid-19; selain itu, media sosial juga sebagai sebagai pendidikan layanan kesehatan masyarakat. Situs web memberikan berita mengenai Covid-19 secara langsung dan terpercaya dalam memasarkan layanan informasi seperti layanan dana sosial perawatan kesehatan dan postingan yang berkaitan dengan Covid-19 sebagai media yang dapat mampu mengedukasi masyarakat mengenai berbagai ulasan dan testimoni pasien yang sembuh dari Covid-19 sebagai bentuk motivasi dan berbagai upaya pencegahan; dan memberikan dukungan antar warga negara Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19.<sup>10</sup>

## 2. Sikap Masyarakat Indonesia Selama Covid-19

Berdasarkan tabel 2, tentang sikap responden selama pandemic Covid-19 pada pertanyaan mengenai “Apakah Anda setuju bahwa Covid-19 akhirnya akan berhasil dikendalikan?” paling banyak responden menjawab setuju sebanyak 6.136 orang, tidak tahu 274 orang, dan tidak setuju 147 orang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa masyarakat yakin Covid-19 dapat dikendalikan oleh pemerintah.<sup>11</sup> Masyarakat secara umum yakin bahwa virus yang diakibatkan oleh Covid-19 dapat dikendalikan. Namun, masyarakat belum tahu kapan penyebaran virus ini akan terhenti.

**Tabel 2. Sikap masyarakat Indonesia selama pandemic Covid-19**

Sikap Masyarakat	Remaja		Dewasa		Total	
	n	%	n	%	n	%
Covid-19 akan berhasil dikendalikan						
Setuju	4.540	72,8	1.596	27,2	6.136	100
Tidak Setuju	107	74,0	40	26,0	147	100
Tidak Tahu	188	68,6	86	31,4	274	100
Indonesia akan terbebas dari virus covid-19						
Tidak	336	64,7	183	35,3	519	100
Ya	4.499	74,5	1.539	25,5	6.038	100
Covid-19 dapat dicegah dengan menjaga jarak, cuci tangan dan konsumsi gizi seimbang						
Setuju	4.785	72,1	1.704	27,9	6.489	100
Tidak Setuju	31	73,7	12	26,3	43	100
Tidak Tahu	19	76,0	6	24,0	25	100

Pertanyaan mengenai “Apakah Anda memiliki keyakinan bahwa Indonesia dapat terbebas dari virus Covid-19?” paling banyak responden menjawab ya sebanyak 6.038 orang dan menjawab tidak sebanyak 519 orang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa masyarakat memiliki sikap yang optimis bahwa Covid-19 dapat dikendalikan.<sup>11</sup> Covid-19 dapat dikendalikan dengan cara merubah kebiasaan masyarakat seperti menerapkan *physical distancing*, *sosial distancing*, menggunakan masker, karantina mandiri, dan PHBS.<sup>12</sup>

Kemudian terkait dengan pertanyaan mengenai “Apakah anda setuju bahwa covid-19 dapat dicegah dengan menjaga jarak,cuci tangan dan makan dengan gizi seimbang” paling banyak responden menjawab setuju sebanyak 6.489 orang, tidak setuju 43 orang, dan tidak tahu 25 orang. Hasil ini sesuai dengan penelitian sebelumnya bahwa masyarakat dapat terbebas dari Covid-19.<sup>11</sup> Sikap tersebut dapat terwujud ketika masyarakat mematuhi protokol kesehatan yang dicanangkan oleh pemerintah.<sup>13,14</sup>

### 3. Gaya Hidup Masyarakat Indonesia Selama Covid-19

Gaya hidup merupakan pola kebiasaan seseorang sebagaimana tercermin dalam kegiatan, minat dan pendapatnya sehari-hari. Cara seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya dicerminkan dengan gaya hidup.<sup>15</sup> Gaya hidup sehat adalah pilihan dari bentuk gaya hidup yang dilakukan oleh seseorang.

Gaya hidup sehat yang dianjurkan pada masa pandemi covid-19 antara lain: (1) konsumsi makanan protein tinggi setiap hari; (2) konsumsi buah-buahan dan sayur segar setiap hari; (3) minum air tida kurang dari 1500 mL

setiap hari; (4) menerapkan pola makan yang beragam dari berbagai jenis, warna dan sumber. (5) Konsumsi asupan zat gizi yang cukup; (6) jika malnutrisi, konsumsi suplemen; (7) istirahat teratur minimal 7 jam setiuap hari; (8) olahraga rutin.<sup>16</sup> Adapun gaya hidup responden selama pandemi Covid-19 terdapat pada Tabel 3.

Berdasarkan pertanyaan mengenai “Berapa kali anda melakukan aktivitas fisik/olahraga dalam waktu seminggu?” paling banyak responden melakukan aktivitas fisik/olahraga kurang dari 3 kali dalam seminggu sebanyak 3.861 orang, lebih dari 3 kali dalam seminggu 1.303 orang, dan tidak pernah sebanyak 9 orang.

**Tabel 3. Gaya hidup masyarakat Indonesia selama pandemi Covid-19**

Gaya Hidup Masyarakat	Remaja		Dewasa		Total	
	n	%	n	%	n	%
<b>Aktivitas Fisik</b>						
Tidak pernah	7	77,8	2	22,2	9	100
<3 kali	2.866	74,2	995	25,8	3.861	100
>3 kali	948	72,8	355	27,2	1.303	100
<b>Menyajikan makanan</b>						
Beli	213	65,9	110	34,1	323	100
Masak sendiri	4.622	74,1	1.612	25,9	6.234	100
<b>Konsumsi buah sayur</b>						
Tidak pernah	12	85,7	2	14,3	14	100
Jarang	300	81,1	70	18,9	370	100
Kadang-kadang	2.611	78,9	698	21,1	3.309	100
Selalu	1.912	66,8	952	33,2	2.864	100
<b>Kebiasaan cuci tangan</b>						
Tidak pernah	6	100	0	0	6	100
Jarang	43	66,2	22	33,8	65	100
Kadang-kadang	781	80,1	194	19,9	975	100
Selalu	4.005	72,7	1.506	27,3	5.111	100
<b>Kebiasaan berjemur</b>						
Tidak pernah	467	80,1	116	19,9	583	100
Jarang	1.233	79,5	317	20,5	1.550	100
Kadang-kadang	2.530	70,7	1.046	29,3	3.576	100
Selalu	605	71,3	243	28,7	848	100

Hasil ini menunjukkan bahwa hampir lebih dari setengahnya responden melakukan aktivitas fisik kurang dari 3 kali dalam seminggu selama Covid-19. Kebiasaan ini berbeda dengan anjuran yang disarankan bahwa olahraga minimal 3 kali dalam seminggu. Banyaknya masyarakat yang masih rendah

dalam kebiasaan aktifitas fisik/olahraga yang dilakukan adalah bentuk dari masih rendahnya pengetahuan masyarakat tentang pentingnya aktifitas fisik/ olahraga untuk kesehatan. Berbagai penelitian menunjukkan aktifitas fisik berpengaruh positif terhadap kesehatan tubuh. sesorang yang melakukan aktivitas fisik kurang

dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif, karena meningkatkan risiko kelebihan berat badan.<sup>17</sup> Paruntu et al., dalam studinya melaporkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan hipertensi, semakin sering seseorang melakukan aktivitas fisik maka akan semakin kecil risiko terkena penyakit hipertensi.<sup>18</sup> Aktifitas fisik juga dapat meningkatkan kekebalan tubuh seseorang. Untuk peningkatan kesehatan tubuh, aktifitas fisik/olahraga dilakukan 3 sampai 5 kali dalam seminggu dan dilakukan secara teratur.<sup>19</sup>

Pertanyaan “Apakah makanan yang anda konsumsi di masak sendiri?” paling banyak responden mengkonsumsi makanan yang dimasak sendiri sebanyak 6.234 orang dan mengkonsumsi makanan dari luar atau membeli sebanyak 323 orang. Tinggi persentase masyarakat mengolah atau memamsak sendiri dipengaruhi oleh faktor ketersediaan makanan di luar rumah sedikit, dan berbagai tempat penyediaan makanan siap saji tidak beroperasi seperti biasanya. Hal ini berkaitan juga dengan kebijakan sikap dari pemerintah untuk melakukan *lockdown* di berbagai wilayah di Indonesia.<sup>20</sup> Kegiatan memasak dirumah juga bermanfaat dalam kesehatan mental seseorang. Memasak dirumah memiliki manfaat yaitu dapat mengurangi depresi, melatih kreativitas, kesabaran, dan lebih sehat.<sup>21</sup>

Kemudian pertanyaan “Apakah anda mengkonsumsi buah dan sayur?” paling banyak responden mengkonsumsi buah dan sayur dengan frekuensi kadang-kadang sebanyak 3.309 orang, frekuensi konsumsi buah dan sayur setiap hari sebanyak 2864, dan frekuensi jarang sebanyak 370 orang, dan tidak pernah 14 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden pada masa pandemi Covid-19 tidak mengonsumsi buah-sayur setiap hari. Besarnya persentase masyarakat tidak mengonsumsi buah dan sayur setiap hari, diduga disebabkan oleh faktor pengetahuan masyarakat yang masih kurang akan pentingnya buah dan sayur, khususnya pada masa-masa pandemi Covid-19 saat ini. Hal lainnya juga diduga disebabkan oleh faktor

daya beli, aksesibilitas masyarakat yang masih rendah terhadap konsumsi buah dan sayur.<sup>22</sup>

Kemudian pertanyaan “Apakah anda mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun?” paling banyak responden selalu mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun sebanyak 5111 orang, kadang-kadang sebanyak 975 orang, dan jarang sebanyak 65 orang. Penelitian ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan masyarakat sudah melakukan pencegahan Covid-19 yaitu dengan selalu mencuci tangan dengan air mengalir dan menggunakan sabun. Cuci tangan dengan air mengalir dan menggunakan sabun merupakan salah satu cara yang dianjurkan WHO dalam pencegahan penularan virus Covid-19.<sup>5</sup> Khususnya di Indonesia, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia juga membuat panduan pencegahan dan pengendalian Covid-19 di tempat kerja perkantoran dan industri dalam mendukung keberlangsungan usaha pada situasi pandemi yaitu salah satunya dengan membiasakan untuk mencuci tangan menggunakan air mengalir dan sabun.<sup>13,23</sup>

Kemudian pertanyaan “Apakah anda berjemur diatas jam 9 setiap hari?” paling banyak responden berjemur dengan frekuensi kadang-kadang sebanyak 3576 orang, jarang sebanyak 1550 orang, selalu sebanyak 848 orang dan tidak pernah 583 orang. Berjemur diatas jam 9 merupakan waktu yang paling tepat untuk mendapatkan manfaat vitamin D.<sup>24,25</sup> Berjemur juga bermanfaat cara yang cukup mudah dalam meningkatkan imun tubuh.<sup>26,27</sup>

Penelitian ini memberikan gambaran mengenai sikap dan gaya hidup responden selama pandemi Covid-19 sehingga dapat dijadikan sebagai bahan untuk pengambilan kebijakan dan sumber informasi bagi masyarakat mengenai perilaku masyarakat dalam menghadapi Covid-19. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan dimana jumlah responden yang mengikuti penelitian ini belum mewakili semua masyarakat di Indonesia sehingga perlu adanya penelitian lebih lanjut dengan memperhatikan jumlah responden yang lebih banyak yang dapat menggambarkan keterwakilan seluruh masyarakat Indonesia.

## KESIMPULAN

Masyarakat Indonesia baik kalangan dewasa maupun remaja, informasi mengenai Covid-19 paling banyak diperoleh dari media sosial. Sikap masyarakat tentang Covid-19 sangat bagus yaitu optimis Indonesia akan terbebas dari pandemi serta setuju bahwa konsumsi makanan gizi seimbang, menjaga jarak serta cuci tangan yang benar dapat mencegah penularan Covid-19. Hal tersebut relevan dengan gaya hidup masyarakat Indonesia, yaitu melakukan aktivitas fisik, cenderung masak sendiri, mengkonsumsi buah dan sayur, selalu mencuci tangan, dan mempunyai kebiasaan berjemur yang baik selama pandemi Covid-19.

Saran, berdasarkan hasil penelitian masih terdapat masyarakat yang jarang bahkan tidak pernah berjemur dipagi hari. Oleh karena itu, sangat disarankan untuk berjemur antara jam 9 – 10 untuk mendapatkan imunitas tubuh yang lebih melalui vitamin D. Selain itu, hasil studi ini dapat dijadikan sebagai bahan untuk pengambilan kebijakan dan sumber informasi bagi masyarakat mengenai perilaku masyarakat dalam menghadapi pandemic Covid-19.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada semua pihak yang telah berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Epidemiology Working Group for NCIP Epidemic Response Chinese Center for Disease Control and Prevention. The epidemiological characteristics of an outbreak of 2019 novel coronavirus diseases (COVID-19) in China. [articel in chinese]. *Zhonghua Liu Xing Bing Xue Za Zhi*. 2020;2(41):145-151. doi:10.3760/cma.j.issn.0254-6450.2020.02.003.
2. Chen P, Mao L, Nassis GP, Harmer P, Ainsworth BE, Li F. Wuhan coronavirus (2019-nCoV): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science*. 2020;9(2):103-104. doi:10.1016/j.jshs.2020.02.001.
3. Harapan H, Itoh N, Yufika A, Winardi W, Keam S, Te H, Megawati D, Hayati Z, Wagner AL, Mudatsir M. Coronavirus disease 2019 (COVID-19): A literature review. *Journal of Infection and Public Health*. 2020;13(5):667-673. doi:10.1016/j.jiph.2020.03.019.
4. Hui DS, I Azhar E, Madani TA, Ntoumi F, Kock R, Dar O, Ippolito G, Mchugh TD, Memish ZA, Drosten C, Zumla A, Petersen E. The continuing 2019-nCoV epidemic threat of novel coronaviruses to global health — The latest 2019 novel coronavirus outbreak in Wuhan, China. *International Journal of Infectious Diseases*. 2020;91:264-266. doi:10.1016/j.ijid.2020.01.009.
5. World Health Organization. Coronavirus (COVID-19). World Health Organization.
6. Satgas Covid-19. Covid-19 di Indonesia. <https://covid19.go.id/>.
7. CNN Indonesia. Mengenal social distancing sebagai cara mencegah Corona. *Gaya Hidup dan Kesehatan*. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20200314102823-255-483358/mengenal-social-distancing-sebagai-cara-mencegah-corona>. Published 2020. Accessed April 2, 2020.
8. Buana DR. Analisis perilaku masyarakat indonesia dalam menghadapi pandemi virus corona (Covid-19) dan kiat menjaga kesejahteraan jiwa. *SALAM: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*. 2020;7(3):217-226. doi:10.15408/sjsbs.v7i3.15082.
9. Pertiwi WK. Penetrasi internet di Indonesia capai 64 persen. *teknokompas.com*. <https://teknokompas.com/read/2020/02/20/14090017/penetrasi-internet-di-indonesia-capai-64-persen>. Published 2020. Accessed March 3, 2020.
10. Sampurno MBT, Kusumandyoko TC, Islam MA. Budaya media sosial, edukasi masyarakat, dan pandemi COVID-19. *SALAM: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*. 2020;7(5). doi:10.15408/sjsbs.v7i5.15210.
11. Zhong BL, Luo W, Li HM, Zhang QQ, Liu XG, Li WT, Li Y. Knowledge, attitudes, and practices towards COVID-19 among Chinese residents during the rapid rise

- period of the COVID-19 outbreak: a quick online cross-sectional survey. *International Journal of Biological Sciences*. 2020;16(10):1745-1752. doi:10.7150/ijbs.45221.
12. Wu D, Lu J, Liu Y, Zhang Z, Luo L. Positive effects of COVID-19 control measures on influenza prevention. *International Journal of Infectious Diseases*. 2020;95:345-346. doi:10.1016/j.ijid.2020.04.009.
  13. Kemenkes RI. *Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19)*. Edisi ke 5. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2020.
  14. Kemenkes RI. *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2019.
  15. Masela MS. Hubungan antara gaya hidup dan konsep diri dengan interaksi sosial pada remaja. *Psikovidya*. 2019;23(1):64-85. doi:10.37303/psikovidya.v23i1.128.
  16. Zhou W. *The Coronavirus Prevention Handbook: 101 Science-Based Tips That Could Save Your Life*. (Wang Q, Hu K, Zhang Z, eds.). Wuhan, China: Skyhorse; 2020.
  17. Anggraini RD. Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT), Aktivitas Fisik, Rokok, Konsumsi Buah, Sayur dan Kejadian Hipertensi pada Lansia Di Pulau Kalimantan (Analisis Data Riskesdas 2007). 2014.
  18. Paruntu OL, Fisik HA, Gizi S, Hipertensi DAN, Paruntu OL, Rumagit FA, Kures S, Manado J, Tomohon DK. Hubungan aktivitas fisik, status gizi dan hipertensi pada pegawai di Wilayah Kecamatan Tomohon Utara. *Gizi Indonesia*. 2015;7(1):1-6.
  19. Amran Y, Kusumawardani R, Supriyatningsih N. Determinan asupan makanan usia lanjut. *Kesmas: National Public Health Journal*. 2012;6(6):255-260. doi:http://dx.doi.org/10.21109/kesmas.v6i6.78.
  20. Issetiabudi DE. Isu keamanan pangan saat pandemi, bukan sekadar keresahan obrolan warung kopi. *Ekonomi dan Bisnis*. <https://ekonomi.bisnis.com/read/20200418/99/1229121/isu-keamanan-pangan-saat-pandemi-bukan-sekadar-keresahan-obrolan-warung-kopi>. Published 2020. Accessed April 30, 2020.
  21. Saputra HA. 7 Manfaat masak di rumah bagi kesehatan mental. *lifestyle.okezone.com*. <https://lifestyle.okezone.com/read/2020/04/19/481/2201546/7-manfaat-masak-di-rumah-bagi-kesehatan-mental>. Published 2020. Accessed April 30, 2020.
  22. Kriswibowo A, Utomo AP. *Ekonomi Politik Indonesia Di Tengah Pandemi Covid-19*. Banyumas; 2020. <http://sasanti.or.id/ojs/index.php/pci/article/download/37/53>.
  23. Kemenkes RI. *Buku Panduan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2010.
  24. Nimitphong H, Holick MF. Vitamin D status and sun exposure in Southeast Asia. *Dermato-endocrinology*. 2013;5(1):34-37. doi:10.4161/derm.24054.
  25. Judistiani RTD, Nirmala SA, Rahmawati M, Ghrahani R, Natalia YA, Sugianli AK, Indrati AR, Suwarsa O, Setiabudiawan B. Optimizing ultraviolet B radiation exposure to prevent vitamin D deficiency among pregnant women in the tropical zone: Report from cohort study on vitamin D status and its impact during pregnancy in Indonesia. *BMC Pregnancy and Childbirth*. 2019;19(1):1-9. doi:10.1186/s12884-019-2306-7.
  26. Vaht M, Kikas Ü, Reinart A, Lehtmaa J. Changes in the immune system of female sunbathers due to the effect of natural UV radiation. *International Journal of Hygiene and Environmental Health*. 2003;206(6):597-599. doi:10.1078/1438-4639-00247.
  27. González Maglio DH, Paz ML, Leoni J. Sunlight effects on immune system: is there something else in addition to UV-induced immunosuppression? *BioMed Research International*. 2016;2016. doi:10.1155/2016/1934518.