

ASUPAN ENERGI, PROTEIN DAN PROFIL PSIKOSOSIAL DI MASA PANDEMI COVID-19 (STUDI KASUS PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU GIZI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA)

Dita Sulistiyani¹, Luluk Ria Rakhma^{2*}

¹BTN Pondok Bahagia, Kelurahan Bumi Harapan, Kecamatan Bacukiki Barat, Kota Parepare 91121, Indonesia

² Prodi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jl. A. Yani Tromol Pos I, Pabelan Kartasura, Sukoharjo 57169, Indonesia

E-mail *corresponding author*: lrr151@ums.ac.id*

Tanggal Submisi: 13 Juni 2022; Tanggal Penerimaan: 16 September 2022

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 mengubah segala aktivitas individu, termasuk mahasiswa. Kehidupan mahasiswa sangat rentan mengalami masalah psikososial. Psikososial adalah hubungan dinamis dan saling mempengaruhi antara aspek psikologis seseorang dengan aspek sosial disekitarnya. Permasalahan yang dihadapi mahasiswa di masa pandemi, memaksa mereka untuk beradaptasi untuk menanggulangi masalah yang timbul. Perubahan perilaku makan secara negatif menjadi metode *coping* yang sering digunakan saat menghadapi permasalahan psikososial yang terjadi. Perubahan perilaku makan dapat memengaruhi jumlah asupan zat gizi yang masuk kedalam tubuh dan menentukan tingkat asupan energi dan protein seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui asupan energi, protein dan profil psikososial di masa pandemi COVID-19 (studi kasus pada mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta). Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Data penelitian diperoleh dengan penyebaran kuesioner dan wawancara secara daring. Data asupan energi dan protein diperoleh dengan formulir semi kuantitatif FFQ selama 6 bulan terakhir dan masalah psikososial diukur dengan kuesioner masalah psikososial yang berisi 19 item pernyataan. Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan variabel. Hasil analisis menunjukkan Pola konsumsi makanan mahasiswa Gizi UMS di masa pandemi COVID-19 sebagian besar dalam kategori baik 51,8 %. Asupan energi pada mahasiswa termasuk kategori kurang ada sebanyak 58,8%. Asupan protein pada mahasiswa termasuk kategori lebih ada sebanyak 50,9%. Masalah psikososial pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19 termasuk kategori sedang ada sebanyak 55,3%. Sebagian besar mahasiswa Prodi Ilmu Gizi UMS memiliki pola konsumsi makan kategori baik, asupan energi kurang, asupan protein lebih dan masalah psikososial kategori sedang.

Kata Kunci : asupan energi, asupan protein, masalah psikososial, mahasiswa, COVID-19

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has changed all individual activities, including students. Student life is very vulnerable to psychosocial problems. Psychosocial is a dynamic and mutually influencing relationship between a person's psychological aspects and the surrounding social aspects. The problems faced by students during the pandemic, forced them to adapt to deal with problems that arise. Changes in eating behavior negatively become a coping method that is often used when dealing with psychosocial problems that occur. Changes in eating behavior can affect the amount of nutrient intake that enters the body and determine a person's level of energy and protein intake. This study aims to determine the energy intake, protein and psychosocial profile during the COVID-19 pandemic (case study of Nutrition Science students at Muhammadiyah University of Surakarta). This research was a descriptive study with a case study design. Research data obtained by distributing questionnaires and online interviews. Energy and protein intake data were obtained using a semi-quantitative FFQ form for the last 6 months and psychosocial problems were measured by a psychosocial problem questionnaire containing 19 statement items. Univariate analysis was conducted to describe the variables. The results of the analysis showed that the food consumption patterns of UMS Nutrition students during the COVID-19 pandemic were mostly in the good category (51.8%). Most of the energy intake in students were in the less category (58.8%). Most of the protein intake in students were in the more category (50.9%). Most of the psychosocial problems in students during the COVID-19 pandemic were in the moderate category (55.3%). Most of the students of the UMS Nutrition Science Study Program have a good category of eating patterns, less energy intake, more protein intake and moderate category psychosocial problems.

Keywords: *Energy intake, protein intake, psychosocial problems, students, Covid-19*

ISSN: 1979-7621 (*Print*); 2620-7761 (*Online*); DOI: 10.23917/jk.v15i2.18251

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 masih berlangsung dan telah menimbulkan banyak masalah yang berdampak pada kehidupan. Penyebaran COVID-19 yang semakin cepat membuat banyak negara-negara di dunia melakukan *lockdown* untuk memutus rantai penyebaran COVID-19. Sebagaimana data yang diperoleh pada tanggal 19 November 2020 di Indonesia mencatat sebanyak 483.518 terkonfirmasi COVID-19 dengan kasus baru sebanyak 4.798 orang, 406.612 dinyatakan sembuh dan 15.600 meninggal (Satgas Penanganan COVID-19, 2020). Hal tersebut membuat Indonesia juga melakukan *lockdown* dengan menerapkan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar). Penerapan kegiatan tersebut salah satunya meliputi pembelajaran yang dilakukan secara daring, pembatasan kegiatan keagamaan, dan pembatasan kegiatan di tempat atau fasilitas umum.

Pandemi COVID-19 merupakan bencana non alam yang dapat memberikan dampak pada kondisi kesehatan jiwa dan psikososial (Kemenkes, 2020b). Psikososial adalah hubungan dinamis dan saling mempengaruhi antara aspek psikologis seseorang dengan aspek sosial disekitarnya (Kemen PPPA, 2020). Beberapa masalah psikososial yang muncul selama pandemi ini antara lain adalah bosan karena ruang gerak terbatas,

cemas dan stres, ketakutan akan penyakit, stigma masyarakat, perubahan pola komunikasi serta kebingungan akibat banyaknya informasi (Marieta dkk., 2020).

Di sektor pendidikan, mahasiswa juga ikut merasakan perkuliahan secara jarak jauh. Penelitian Maia dan Dias (2020) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan, depresi dan stres mahasiswa di masa pandemi COVID-19 lebih tinggi dibandingkan dengan keadaan psikologis di masa-masa normal. Hasil ini menunjukkan bahwa pandemi memiliki dampak psikologis pada mahasiswa. Penelitian lain yang dilakukan di China pada mahasiswa selama pandemi COVID-19 ditemukan bahwa sekitar 25% dari responden mengalami gejala kecemasan, yang positif berkorelasi dengan meningkatnya kekhawatiran tentang keterlambatan akademik, dampak ekonomi akibat pandemi, dan dampak pada kehidupan sehari-hari (Cao dkk., 2020). Hal ini jika dibiarkan terus menerus tentunya akan berakibat fatal pada kondisi psikososial mahasiswa.

Fenomena pandemi COVID-19 pada kesehatan psikososial dinilai dapat mempengaruhi asupan atau konsumsi makan seseorang. Masalah psikososial seperti stres membuat perilaku seseorang bermacam-macam. Salah satunya adalah dengan makan. Aktivitas makan dapat menjadi metode *coping* stres, artinya mengonsumsi makanan bukan karena lapar, namun untuk memuaskan diri karena merasa tidak sanggup menahan beban yang terjadi, hal ini disebut sebagai *emotional eating*. Di saat seseorang mengalami *emotional eating*, ia akan memilih makanan yang tinggi lemak dan tinggi energi, karena pada saat terjadi stres di dalam tubuh terjadi pelepasan beberapa hormon yang mempengaruhi perilaku makan serta asupan zat gizi (Wijayanti dkk., 2019). Padahal selama masa pandemi COVID-19 kita dituntut untuk meningkatkan imunitas tubuh dengan menjaga asupan zat gizi.

Konsumsi makanan dengan gizi seimbang dan aman dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menurunkan risiko penyakit kronis dan penyakit infeksi. Oleh karena itu, penting untuk mempertahankan imunitas tubuh dengan menghindari kekurangan zat gizi yang berperan penting dalam imunitas tubuh (Naja dan Hamadeh, 2020). Protein merupakan komponen utama pembentuk sel-sel imun. Untuk meningkatkan imunitas tubuh, protein di masa pandemi dapat ditingkatkan menjadi 75-100 gram per hari (Sun et al., 2020). Penelitian Mawitjere dkk. (2021) menunjukkan sebanyak 48,9% mahasiswa memiliki asupan protein yang kurang selama masa pandemi COVID-19. Dari hasil tersebut, penulis tertarik untuk menganalisis gambaran asupan energi dan protein mahasiswa di masa pandemi COVID-19.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta pada bulan September 2021 dari 30 responden terdapat sebanyak 10 orang (33,3%) memiliki masalah psikososial kategori ringan, 13 orang (43,4%) memiliki masalah psikososial kategori sedang dan 7 orang (23,3%) dalam kategori berat. Sedangkan pada konsumsi makan mahasiswa di masa pandemi COVID-19 dari 30 responden, sebanyak 5 orang (16,6%) mengaku tidak memiliki perubahan porsi makan, 6 orang (20%) mengaku memiliki porsi makan lebih sedikit dan 19 orang (63,3%) mengaku memiliki porsi makan lebih banyak selama masa pandemi COVID-19. Porsi makan yang lebih sedikit atau lebih banyak dapat mempengaruhi asupan energi seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk melihat asupan energi, protein dan profil psikososial di masa pandemi COVID-19 (studi kasus pada mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan desain studi kasus yaitu metode ilmiah yang bersifat mengumpulkan data, menganalisis data dan menarik kesimpulan data. Penelitian ini dilakukan pada bulan November 2021. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa reguler semester 7 Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta sebanyak 114 orang. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel asupan energi, asupan protein dan masalah psikososial.

Pengumpulan data masalah psikososial diukur menggunakan kuesioner yang berisikan 19 butir item pernyataan. Kuesioner ini terdiri dari 3 aspek yaitu psikologis, sosial dan fisik. Kuesioner dikembangkan oleh peneliti mengacu penelitian Hagedorn dkk (2020) yang telah diuji pada 30 responden non sampel. Nilai reliabilitas untuk aspek psikologis, sosial dan fisik masing-masing adalah 0,855; 0,728 dan 0,611. Sedangkan, data asupan energi diperoleh dengan wawancara secara daring dengan metode *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) dalam waktu 6 bulan terakhir. Pengambilan data dilakukan secara daring menggunakan *Google form* dan disebarluaskan melalui *group WhatsApp*. Analisis data univariat digunakan untuk menyajikan persentase asupan energi, protein dan profil psikososial var.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Sebagian besar responden adalah perempuan sebanyak 108 orang (94,7%), sedangkan jumlah responden laki-laki sebanyak 6 orang (5,3%) (Tabel 1). Perbedaan jumlah responden perempuan yang lebih banyak dibandingkan laki-laki dikarenakan jurusan ilmu gizi di dominasi oleh mahasiswa perempuan dan hanya beberapa mahasiswa laki-laki.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	6	5,3
Perempuan	108	94,7
Total	114	100
Usia		
20	9	7,9
21	72	63,2
22	31	27,2
23	2	1,8
Total	114	100
Tempat tinggal		
Tinggal bersama keluarga	84	73,7
Tinggal terpisah dengan keluarga	30	26,3
Total	114	100
Pola Konsumsi Makan		
Kurang<1068	55	48,2
Baik>1068	59	51,8

Jenis kelamin merupakan faktor yang dapat mempengaruhi tingkat asupan gizi seseorang. Laki-laki pada umumnya memerlukan lebih banyak energi daripada perempuan karena secara fisik lebih aktif beraktivitas dalam kesehariannya. Perbedaan utama kebutuhan energi terdapat pada jaringan penyusun tubuh dan aktivitasnya

(Setyawati dan Hartini, 2018). Perbedaan jenis kelamin membuat setiap orang menghasilkan hormon yang berbeda. Diketahui pada saat sebelum terjadi pandemi di Indonesia, angka kesakitan jiwa atau mental lebih banyak dialami oleh laki-laki. Setelah terjadinya pandemi COVID-19 maka perempuan yang lebih banyak mengalami gangguan kesehatan mental. Perempuan cenderung memiliki kepekaan atau sensitifitas lebih tinggi terhadap suatu masalah dibandingkan laki-laki (Aziz dkk., 2021).

Responden dalam penelitian ini yaitu mahasiswa ilmu gizi semester 7 yang sedang menjalankan perkuliahan daring selama pandemi COVID-19 dan tidak sedang mengonsumsi obat antidepresan. Mahasiswa tergolong dalam usia dewasa muda yang merupakan peralihan dari masa remaja. Kecukupan kebutuhan zat gizi di masa pandemi COVID-19 akan memastikan sistem kekebalan tubuh yang kuat dan membantu melawan virus. Jumlah responden terbanyak berusia 21 tahun yaitu sebanyak 72 orang (63,2%), sedangkan jumlah respond dengan usia 23 tahun sebanyak 2 orang (1,8%). Usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat asupan zat gizi, semakin bertambahnya umur seseorang maka kebutuhan zat gizinya relatif lebih rendah untuk tiap kilogram berat badannya (Sulistyoningsih, 2012). Angka kecukupan energi dan protein untuk laki-laki dewasa usia 19-29 tahun sebanyak 2650 kkal dan 65 gram. Untuk perempuan dewasa pada kelompok usia yang sama, angka kecukupan energi dan proteinnya sebesar 2.250 kkal dan 60 gram (Kemenkes, 2019).

Berdasarkan penelitian Aziz dkk. (2021), proporsi gangguan mental terbesar terdapat pada usia 19-20 tahun yaitu sebesar 35%. Semakin dewasa seseorang maka semakin banyak tanggung jawab yang harus dipikul, tidak jarang orang yang harus menemukan alternatif pemecahan masalahnya sendiri. Di masa pandemi COVID-19, mahasiswa juga termasuk yang terkena imbas cukup besar terkait banyaknya pertemuan perkuliahan yang kacau dan tuntutan untuk beradaptasi dengan sistem kehidupan yang baru. Hal ini konon membuat mahasiswa merasa stres sehingga berdampak pada kondisi psikososialnya.

Mahasiswa Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Surakarta di masa pandemi COVID-19 diketahui lebih banyak yang tinggal bersama keluarga yaitu sebanyak 84 orang (73.7%), sedangkan mahasiswa yang tinggal terpisah dengan keluarga seperti memilih untuk tinggal di kos, asrama, atau kontrakan sebanyak 30 orang (26,3%). Tempat tinggal juga mempengaruhi kebiasaan makan mahasiswa seperti yang tinggal di rumah atau di kos. Mahasiswa yang tinggal di kos rata-rata memiliki kebiasaan makan di luar, tapi tidak menutup kemungkinan juga pada mahasiswa yang tinggal di rumah dengan orang tua yang sibuk. Dalam suatu studi ditemukan bahwa makanan yang di makan di luar cenderung memiliki kandungan yang kurang sehat, seperti tinggi lemak, lemak jenuh dan tinggi gula (Nurlita dan Mardiyati, 2017).

Pola konsumsi makan adalah kebiasaan makan seseorang yang meliputi jumlah, frekuensi dan jenis makanan yang dikonsumsi (Supariasa dkk., 2016). Instrumen penelitian yang digunakan adalah dengan formulir *food frequency questionnaire* (FFQ) semi kuantitatif. Sebagian besar responden memiliki pola konsumsi makan yang baik (skor > 1068) yaitu sebanyak 59 orang (51,8%), sedangkan yang termasuk kedalam pola konsumsi kurang (skor < 1068) yaitu sebanyak 55 orang (48,2%). Dari hasil wawancara menggunakan formulir *food frequency questionnaire* (FFQ) semi kuantitatif, terdapat lebih banyak responden yang memiliki pola konsumsi makan dalam kategori baik dengan skor total FFQ lebih dari skor rerata (*mean*) yaitu 1068. Hal ini juga menandakan bahwa responden memiliki konsumsi makan yang beragam.

Jenis makanan yang paling sering dikonsumsi dari golongan sereal dan umbi-umbian yaitu nasi sebanyak 114 orang (100%) dan kentang sebanyak 106 orang (92,98%). Untuk golongan makanan hewani yang paling sering dikonsumsi yaitu daging sapi sebanyak 95 orang (83,33%) dan telur ayam ras 110 orang (96,49%). Untuk golongan makanan nabati yang paling sering dikonsumsi yaitu tempe sebanyak 114 orang (100%), tahu sebanyak 113 orang (99,11%). Untuk golongan sayur-sayuran yang paling sering dikonsumsi yaitu wortel sebanyak 110 orang (96,49%), terong sebanyak 100 orang (87,71%), bayam sebanyak 106 orang (92,98%) dan kangkung sebanyak 106 orang (106%). Sedangkan untuk golongan buah yang paling sering dikonsumsi yaitu pepaya sebanyak 98 orang (85,96%) dan mangga 104 orang (91,22%). Di masa pandemi ini tubuh membutuhkan asupan gizi yang seimbang untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh dalam melawan bakteri dan virus penyebab penyakit (Kemenkes, 2020a).

Asupan Energi

Pola makan yang baik berpengaruh terhadap kecukupan zat gizi. Menjaga pola makan yang sehat serta mengonsumsi beraneka ragam makanan sangat diperlukan tubuh untuk memenuhi kebutuhan zat gizi. Sebab, setiap jenis bahan makanan memiliki kandungan gizi yang berbeda-beda.

Pada masa pandemi COVID-19 yang terjadi saat ini mengharuskan masyarakat untuk pintar dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi, mengonsumsi makanan yang beraneka ragam dapat membantu mempertahankan dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh, dengan meningkatnya sistem kekebalan tubuh dapat mengurangi resiko terkena infeksi virus COVID-19 (Tambajong dkk., 2021). Konsumsi zat gizi seimbang penting untuk menunjang kesehatan dan aktivitas manusia. Dalam aktivitasnya manusia memerlukan energi yang dihasilkan dari metabolisme zat gizi makro. Keseimbangan energi tercapai bila asupan energi sesuai dengan energi yang dikeluarkan.

Asupan energi mahasiswa diperoleh dengan melakukan wawancara online kepada responden menggunakan formulir semi kuantitatif FFQ dalam waktu 6 bulan terakhir dan dibandingkan dengan angka kecukupan gizi (AKG) individu. Asupan energi kemudian dikategorikan menjadi tiga kategori yaitu kurang, baik dan lebih.

Tabel 2. Distribusi Responden Menurut Asupan Energi

Asupan Energi	Jumlah	Persentase (%)
Kurang	67	58,8
Baik	22	19,3
Lebih	25	21,9
Total	114	100

Sebagian besar responden memiliki asupan energi dalam kategori kurang yaitu sebanyak 67 orang (58,8%) (Tabel 2). Untuk kategori asupan energi kategori lebih sebanyak 25 orang (21,9%), sedangkan untuk asupan dalam kategori baik sebanyak (19,3%). Penyebab kecenderungan asupan energi kurang pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh faktor tingkatan stres, siklus tidur, aktivitas fisik, penyakit fisik dan tingkat sosial ekonomi. Asupan energi kurang yang didapatkan mahasiswa selama masa pandemi COVID-19, didukung oleh hasil penelitian Patimbano dkk. (2021) dimana seluruh asupan zat gizi penyusun energi yaitu karbohidrat, protein dan lemak didapatkan hasil asupan kurang. Energi dalam tubuh manusia berasal dari pembakaran karbohidrat, protein dan lemak. Sehingga diperlukan asupan zat-zat makanan yang cukup kedalam tubuh agar dapat mencukupi kebutuhan energi setiap individu (Andari dan Rakhma, 2017).

Keseimbangan energi tercapai disaat energi yang masuk ke tubuh lewat makanan sama besar dengan energi yang dikeluarkan. Keadaan keseimbangan energi akan dari tercapainya berat badan yang ideal/normal. Individu memerlukan energi untuk metabolisme basal, respon metabolik terhadap makanan, aktifitas fisik, pertumbuhan, kehamilan dan menyusui. Sumber energi makanan berasal dari zat gizi karbohidrat sebesar 4 kkal/gram, 4 kkal/gram untuk protein dan 9 kkal/gram untuk lemak (Nardina dkk., 2021). Berikut distribusi responden menurut makanan sumber energi yang dikonsumsi.

Tabel 3. Distribusi Responden menurut Makanan Sumber Energi

Makanan Sumber Energi	Kadungan Energi per 100 gram	Jumlah Mahasiswa (n)	Persentase (%)	Rata-Rata Berat Konsumsi (gram)	Asupan Energi (kkal)
Nasi putih	130	114	100	274,71	357,2
Daging ayam	248,9	90	78,95	80,21	228,5
Minyak kelapa sawit	862,1	106	92,98	14,97	129,1
Tempe	199,1	114	100	40,91	81,4
Gula pasir	387	113	99,12	17,4	67,3
Cilok	256	96	84,21	23,66	60,6
Telur ayam	155,1	110	96,49	35,52	55,1
Biskuit	430,9	99	86,84	12,73	54,9
Gorengan	66,9	106	92,98	74,59	49,9
Coklat	477,1	72	63,16	10,04	47,9
Susu <i>full cream</i> kemasan	66	87	76,32	70,43	46,5
Tahu	76	113	99,12	56,48	42,9
Kerupuk udang	549	94	82,46	7,75	42,5
Mie kering	325	88	77,19	12,68	41,2
Roti tawar	273,9	93	81,58	13,64	37,4

Asupan energi mahasiswa gizi tertinggi terdapat pada nasi putih. Seluruh mahasiswa dalam penelitian mengonsumsi nasi putih dengan rata-rata konsumsi 274,71 gram yang mengandung 357,2 kkal energi per hari. Makanan dengan nilai energi tertinggi selanjutnya yang dikonsumsi mahasiswa yaitu daging ayam dengan rata-rata konsumsi 80,2 gram yang mengandung 228,5 kkal energi per hari. Kemudian makanan yang dikonsumsi dengan asupan energi tinggi selanjutnya yaitu minyak kelapa sawit dengan rata-rata konsumsi 14,97 gram yang mengandung 129,1 kkal energi per hari. Makanan dengan asupan protein tertinggi lainnya yang dikonsumsi mahasiswa yaitu ada pada tempe, gula pasir, cilok, telur ayam, biskuit, gorengan, coklat, susu *full cream*, tahu, kerupuk udang, mie kering dan roti tawar (Tabel 3).

Asupan Protein

Asupan protein mahasiswa diperoleh dengan melakukan wawancara online kepada responden menggunakan formulir semi kuantitatif FFQ dalam waktu 6 bulan terakhir dan dibandingkan dengan angka kecukupan gizi (AKG) individu. Asupan protein kemudian dikategorikan menjadi tiga kategori yaitu kurang, baik dan lebih. Sebagian besar responden memiliki asupan protein dalam kategori lebih yaitu sebanyak 58 orang (50,9%). Untuk asupan protein kategori kurang sebanyak 31 orang (27,2%), sedangkan asupan protein kategori baik sebanyak 25 orang (21,9%) (Tabel 4). WHO telah

merekomendasikan menu gizi seimbang ditengah pandemi COVID-19. Artinya, disetiap menu makanan harus mencakup nutrisi lengkap, baik itu makronutrien seperti karbohidrat, protein, lemak, serta mikronutrien dari vitamin dan mineral. Namun, untuk membuat fondasi daya tahan tubuh yang kuat (*building block*), kita harus fokus pada asupan protein.

Tabel 4. Distribusi Responden Menurut Asupan Protein

Asupan Protein	Jumlah	Persentase (%)
Kurang	31	27,2
Baik	25	21,9
Lebih	58	50,9
Total	114	100

Protein dibutuhkan oleh tubuh buat membangun serta memelihara jaringan tubuh dan mengganti sel-sel yang rusak (Damayanti dkk., 2020). Protein sangat erat kaitannya dengan sistem kekebalan tubuh. Asupan protein yang tidak tercukupi dapat menyebabkan gangguan mukosa dan penurunan sistem kekebalan tubuh, sehingga dapat tertularkan penyakit saluran pencernaan dan saluran pernafasan serta penyakit infeksi lainnya (Diniyyah dan Nindya, 2017).

Tabel 5. Distribusi Responden Menurut Makanan Sumber Protein

Makanan Sumber Protein	Kadungan Protein per 100 gram	Jumlah Mahasiswa (n)	Persentase (%)	Rata-Rata Berat Konsumsi (gram)	Asupan Protein (gram)
Daging ayam	26,9	90	78,95	80,22	21,6
Nasi putih	2,4	114	100	274,71	6,6
Bakso sapi	23,5	43	37,71	15,49	6,2
Tempe	19	114	100	40,91	7,8
Gorengan	8,2	106	92,98	74,59	6,1
Ikan patin	17	13	11,4	8,21	5,4
Tahu	8,1	113	99,12	56,48	4,6
Telur ayam	12,6	110	96,49	35,52	4,5
Ikan lele	14,8	75	65,79	8,86	3,6
Ikan tongkol	24	10	8,77	2,22	3,1
Ikan bandeng	14,8	26	22,81	20,57	3
Susu <i>full cream</i>	3,2	87	76,32	70,43	2,3

Makanan sumber protein tertinggi yang dikonsumsi mahasiswa terdapat pada daging ayam. Sebanyak 90 orang (78,95%) mengonsumsi daging ayam dengan rata-rata konsumsi 80,22 gram per hari yang mengandung 21,6 gram protein. Makanan dengan nilai protein tertinggi selanjutnya yang dikonsumsi mahasiswa yaitu nasi putih dengan rata-rata konsumsi 274,71 gram per hari yang mengandung 6,6 gram protein. Kemudian makanan yang dikonsumsi dengan asupan energi tinggi selanjutnya yaitu tempe dengan rata-rata konsumsi 40,91 gram per hari yang mengandung 7,8 gram protein. Makanan dengan asupan protein tertinggi lainnya yang dikonsumsi mahasiswa yaitu ada pada bakso sapi, gorengan, ikan patin, tahu, telur ayam, ikan lele, ikan tongkol, ikan bandeng dan susu *full cream* (Tabel 5).

Profil Masalah Psikososial

Masalah psikososial adalah kondisi yang dialami seseorang terkait perubahan psikis dan sosial akibat suatu tekanan atau kejadian traumatik. Pandemi COVID-19 yang terjadi sejak dua tahun lalu hingga saat ini merupakan salah satu bentuk tekanan (stresor) yang memberikan dampak luas bagi masyarakat termasuk mahasiswa. Besarnya masalah psikososial yang dialami mahasiswa di masa pandemi COVID-19 didapatkan dari pengisian kuesioner masalah psikososial secara online melalui *google form*. Kuesioner ini terdiri dari 19 pernyataan terkait permasalahan psikososial yang dihadapi mahasiswa selama masa pandemi COVID-19. Sebagian besar responden memiliki masalah psikososial dalam kategori sedang sebanyak 63 orang (55,3%), sedangkan untuk kategori berat sebanyak 23 orang (20,2%) (Tabel 6).

Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Masalah Psikososial

Masalah Psikososial	Jumlah	Persentase (%)
Ringan	28	24,6
Sedang	63	55,3
Berat	23	20,2
Total	114	100

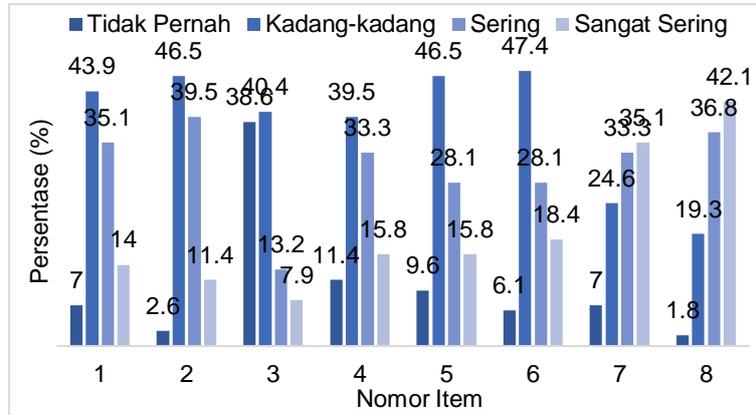
Aspek psikologis memiliki 11 item pernyataan. Grafik distribusi respon angket aspek psikologis disajikan pada Gambar 1 dan Gambar 2.

Tabel 7. Distribusi Respon Item Pernyataan Responden

Aspek Psikososial	Nomor Item	STS		TS		S		SS	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Psikologis	12	14	12,3	47	41,2	37	32,5	16	14
	13	14	12,3	42	36,8	32	28,1	26	22,8
	14	19	16,7	46	40,4	28	24,6	21	18,4
	1	8	7	50	43,9	40	35,1	16	14
	2	3	2,6	53	46,5	45	39,5	13	11,4
	3	44	38,6	46	40,4	15	13,2	9	7,9
	4	13	11,4	45	39,5	38	33,3	18	15,8
	5	11	9,6	53	46,5	32	28,1	18	15,8
Sosial	6	7	6,1	54	47,4	32	28,1	21	18,4
	7	8	7	28	24,6	38	33,3	40	35,1
	8	2	1,8	22	19,3	42	36,8	48	42,1
	9	12	10,5	43	37,7	35	30,7	24	21,1
	10	47	41,2	30	26,3	24	21,1	13	11,4
Fisik	11	41	36	43	37,7	22	19,3	8	7
	18	41	36	33	28,9	27	23,7	13	11,4
	19	30	26,3	40	35,1	34	29,8	10	8,8
	15	17	14,9	42	36,8	35	30,7	20	17,5
	16	27	23,7	41	36	26	22,8	20	17,5
	17	1	0,9	6	5,3	31	27,2	76	66,7

Pada item nomor 12, sebanyak 53 responden (46,5%) secara positif merasa stres dengan pembelajaran daring (Tabel 7). Masalah yang dihadapi mahasiswa di masa pandemi COVID-19 seperti tuntutan-tuntutan pada model belajar mengajar secara daring

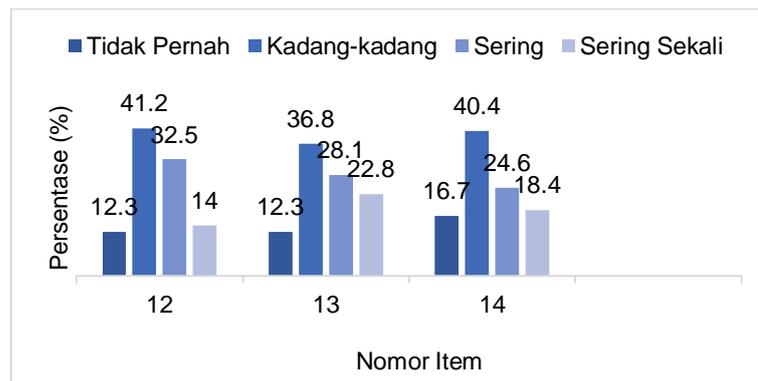
yang cenderung melelahkan dan membosankan, juga karena tidak dapat berinteraksi langsung dengan dosen maupun teman lainnya mengakibatkan frustrasi pada mahasiswa, dan bila terus berlanjut dapat menimbulkan stres (Muslim, 2020).



Gambar 1. Grafik Distribusi Respon Angket Aspek Psikologis (Nomor Item 1-8)

Pada item nomor 13, sebanyak 58 responden (50,9%) secara positif merasa lelah secara mental hingga hilang motivasi belajar. Kendala-kendala yang dialami mahasiswa dalam waktu yang lama dan terus menerus selama pandemi memunculkan permasalahan yang berpengaruh pada penurunan motivasi dan prestasi mahasiswa, kelelahan fisik dan emosional serta stres berkepanjangan yang dapat memicu kecenderungan *burnout* akademik (Fernández-castillo, 2021).

Pada item nomor 14, sebanyak 49 responden (43%) secara positif merasa frustrasi dengan rencana masa depannya. Mahasiswa yang berada di *quarter life crisis* juga sangat rentan mengalami stres di masa pandemi. *Quarter life crisis* adalah perasaan yang muncul saat individu mencapai usia pertengahan 20-an tahun, dimana ada perasaan takut terhadap kelanjutan hidup di masa depan, termasuk di dalamnya urusan karier, relasi dan kehidupan sosial (Afnan dkk., 2020).



Gambar 2. Grafik Distribusi Respon Angket Aspek Psikologis (Nomor Item 12-14)

Pada item nomor 1, diperoleh informasi bahwa sebanyak 56 responden (49,1%) secara positif merasa frustrasi ketika menghadapi kendala teknis saat pembelajaran daring. Kelancaran pembelajaran secara online juga ditentukan oleh kelancaran akses internet. Kondisi jaringan internet yang tidak stabil membuat mahasiswa merasa takut dan cemas apabila terjadi kendala teknis. Kendal teknis antara lain seperti tugas yang tidak berhasil

terkirim, terlambat mengikuti kelas, hingga kesulitan mendengarkan penjelasan pengajar dengan baik (Morgan, 2020).

Pada item nomor 2 sebanyak 58 responden (50,9%) secara positif merasa kesulitan memahami materi secara daring. Perkuliahan daring menimbulkan kesulitan bagi banyak mahasiswa khususnya dalam memahami materi kuliah. Mahasiswa mengaku tidak bisa memahami secara keseluruhan materi kuliah, serta beranggapan bahwa dengan membaca materi dan mengerjakan tugas saja tidak cukup. Mahasiswa membutuhkan tatap muka langsung sehingga mendapatkan penjelasan secara verbal mengenai materi kuliah dari dosen seperti dalam perkuliahan tatap muka di kelas. Diskusi dalam forum grup chat tidak mampu memberikan penjelasan secara menyeluruh mengenai materi kuliah yang sedang dibahas (Firman dan Rahman, 2020).

Pada item nomor 3, sebanyak 24 responden (21,1%) secara positif merasa pembelajaran daring tidak memudahkan responden untuk mengumpulkan tugas tepat waktu. Mahasiswa mengaku pembelajaran online sangat membuat frustrasi. Dosen dinilai membuat format pengumpulan tugas atau ujian online yang jauh lebih sulit dibandingkan saat kuliah tatap muka. Hal ini dikarenakan dosen atau pengajar khawatir dengan kemungkinan adanya mahasiswa yang mencontek (Hagedorn, 2021).

Pada item nomor 4, sebanyak 56 responden (49,1%) secara positif merasa khawatir dengan perubahan jadwal yang mendadak. Persoalan lain yang dihadapi mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan daring adalah pergantian jadwal kuliah secara sepihak dan mendadak oleh dosen. Bukan saja berbenturan dengan jadwal kuliah lain, perubahan jadwal ini tak jarang dilakukan di luar jam dan hari kerja menimbulkan ketidaknyamanan dan bahkan merusak jadwal yang telah disiapkan mahasiswa. Perubahan-perubahan terkait pembelajaran semacam ini menimbulkan kecemasan tinggi pada sebagian mahasiswa sehingga dapat mengganggu kesehatan psikis mereka (Nurchayati dkk., 2021).

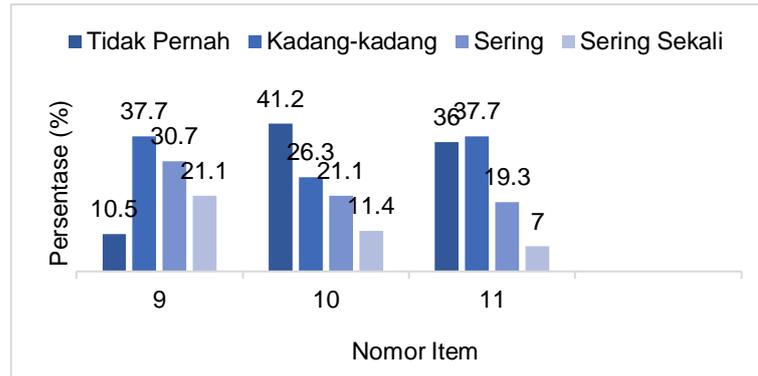
Pada item nomor 5, sebanyak 50 responden (43,9%) secara positif merasa kesulitan menyelesaikan tugas pembelajaran yang menumpuk. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Kusnayat dkk., 2020), menyebutkan bahwa terdapat 72% responden mahasiswa keberatan dengan tugas yang diberikan dosen selama pembelajaran daring. Beratnya tugas dapat membuat mahasiswa terbebani sehingga terjadi stres akademik.

Pada item nomor 6, sebanyak 53 responden (46,5%) secara positif merasa tidak mudah berkomunikasi dengan dosen selama pembelajaran daring. Kemajuan teknologi informasi dan internet ternyata tidak serta merta mempermudah komunikasi antar mahasiswa dan dosen. Kondisi ini dapat menjadi salah satu hambatan studi mahasiswa. Mahasiswa mengaku menyampaikan pesan pertanyaan melalui ketikan di HP lebih lambat daripada menyampaikan informasi secara lisan. Jadi, persoalan yang dihadapi mahasiswa bukan hanya kesulitan akses komunikasi dengan dosen, tetapi juga keterbatasan waktu mereka untuk mengakses dosen (Nurchayati dkk., 2021).

Pada item nomor 7, sebanyak 78 responden (68,4%) secara positif merasa kesulitan melakukan praktikum karena akses dan peralatan yang terbatas. Hasil penelitian oleh (Livana dkk., 2020) menunjukkan bahwa 35% responden menyatakan bahwa penyebab stres mahasiswa dikarenakan tidak dapat mengaplikasikan pembelajaran praktek laboratorium karena ketidaktersediaan alat. Praktek laboratorium merupakan kesempatan bagi peserta didik untuk menerapkan seluruh teori yang didapat dikelas. Ketidakmampuan mahasiswa dalam melaksanakan praktik laboratorium dapat menyebabkan stres bagi mahasiswa, karena praktik laboratorium merupakan tindakan awal sebelum mahasiswa praktik di lapangan.

Pada item nomor 8, sebanyak 90 responden (78,9%) secara positif merasa khawatir tidak dapat menyelesaikan penelitian akhir (skripsi) tepat waktu. Pandemi yang mengharuskan mahasiswa melakukan pembelajaran jarak jauh tak terkecuali pada mahasiswa tingkat akhir membuat mereka mengalami stres akademik. Tugas-tugas lapangan tidak dapat dilakukan secara langsung, membuat mahasiswa harus mengganti topik pembahasan, bahkan tidak sedikit yang menunda untuk menyelesaikan tugas akhir (Muslim, 2020).

Selanjutnya, pada aspek sosial, terdapat 5 item pernyataan. Grafik distribusi respon angket aspek sosial disajikan pada Gambar 3 dan Gambar 4.

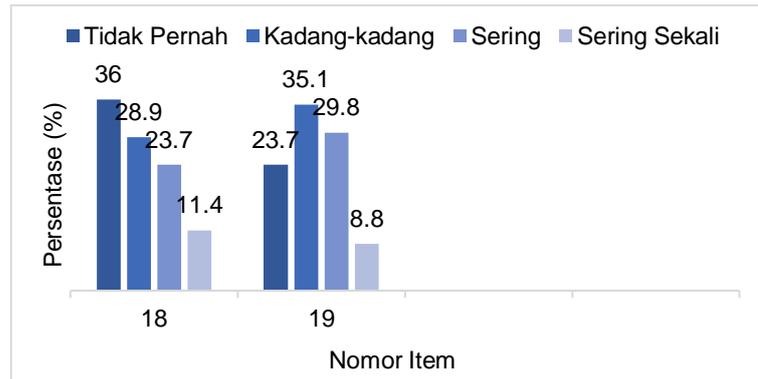


Gambar 3. Grafik Distribusi Respon Angket Aspek Sosial

Pada item nomor 9, sebanyak 59 responden (51,8%) secara positif kesulitan menyeimbangkan kehidupan perkuliahan dan kehidupan pribadinya di masa pandemi COVID-19. Padatnya perkuliahan online dan banyaknya tugas yang harus dikerjakan membuat mahasiswa harus merelakan waktunya untuk terus menatap layar laptop tanpa bisa melakukan hobi mereka. Padahal melakukan hobi merupakan sarana *coping* stres setelah mengerjakan sesuatu yang membuat kelelahan fisik dan mental (Kartika, 2020).

Pada item nomor 10, sebanyak 37 responden (32,5%) secara positif merasa terkurung dan sendirian. Di tengah kondisi pandemi seperti ini mahasiswa berpotensi tidak bisa memenuhi kebutuhan sosialnya yaitu kebutuhan akan keterhubungan dengan teman sebayanya. Oleh karena itu sangat memungkinkan bagi mahasiswa untuk merasa kesepian atau terisolasi.

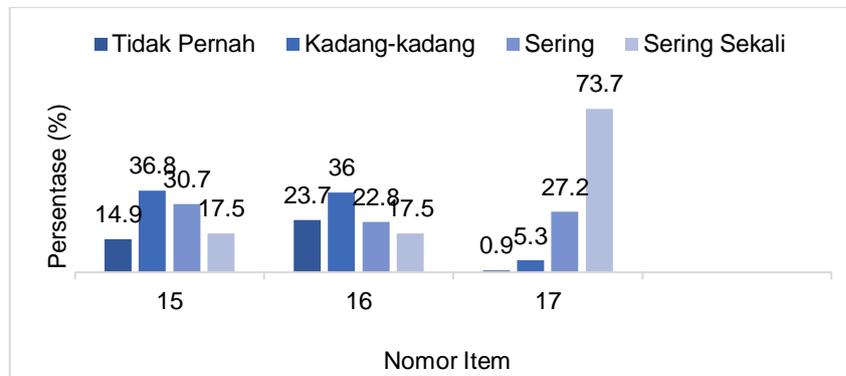
Pada item nomor 11, sebanyak 30 responden (26,3%) secara positif merasa tidak memiliki waktu untuk diri sendiri (Gambar 3). Sebagian mahasiswa justru merasakan tidak memiliki waktu untuk sendirian untuk memproses perasaan mereka karena disibukkan dengan pembelajaran online dan harus terus bersama dengan keluarganya sepanjang hari (Hagedorn, 2021).



Gambar 4. Grafik Distribusi Respon Angket Aspek Sosial

Pada item nomor 18, sebanyak 40 responden (35,1%) secara positif merasa keluarganya kurang memahami aktivitas pembelajaran daring responden (Gambar 4). Pada item nomor 19, sebanyak 44 responden (48,6%) secara positif kesulitan menyediakan waktu untuk melakukan pekerjaan rumah. Menurut Kartika (2020) Beberapa mahasiswa bahkan merasa tidak memiliki waktu luang untuk mengerjakan pekerjaan rumah. Akibatnya pekerjaan rumah juga ikut menumpuk, seperti halnya mencuci pakaian, membersihkan kamar, dan lain sebagainya. Apalagi ditambah dengan orangtua yang kadang kurang paham terhadap kesibukan anaknya hingga timbul perasaan marah dan menganggap anak tidak membantu mereka sama sekali. Hal ini membuat mahasiswa merasakan stres setiap harinya.

Terakhir, pada aspek fisik, terdapat 3 item pernyataan. Grafik distribusi respon angket aspek fisik disajikan pada Gambar 5.



Gambar 5. Grafik Distribusi Respon Angket Aspek Fisik

Pada item nomor 15, sebanyak 55 responden (48,2%) secara positif merasa nafsu makannya menurun atau bertambah selama masa pandemi COVID-19. Respon yang terjadi dari masalah psikososial pada individu selama periode pandemi COVID-19 sangat beragam mulai dari munculnya kekhawatiran serta kehilangan motivasi atau semangat serta keluhan psikosomatik seperti nyeri, perubahan nafsu makan dan perubahan pola tidur (Tang dkk., 2020). Salah satu gejala umum orang dengan stres yaitu memiliki perilaku makan yang tidak normal seperti konsumsi makan berlebihan sebagai pelampiasan dan perilaku makan yang teralu sedikit sebagai bentuk penarikan diri yang bila disertai kehilangan berat badan secara tiba-tiba maka berkaitan dengan tanda-tanda depresi (Waluyo, 2015).

Pada item nomor 16, sebanyak 46 responden (40,3%) secara positif mengalami kesulitan tidur setiap malam di masa pandemi COVID-19. Tugas dan ujian dilakukan secara online yang dimana proses pembelajaran tersebut membutuhkan persiapan yang baik, selain itu faktor non-akademik seperti ketakutan yang berlebihan untuk tertular virus COVID-19 yang cenderung menyebabkan psikosomatis. Hal-hal tersebut dapat dikategorikan sebagai stresor yang mengakibatkan timbulnya stres sehingga memicu munculnya insomnia atau gangguan dalam pola tidur pada mahasiswa (Pranata dan Asfur, 2021).

Pada item nomor 17, sebanyak 107 (93,9%) secara positif menghabiskan waktu menatap layar lebih banyak di masa pandemi COVID-19 (Gambar 5). Sebuah penelitian terhadap orang dewasa pada 31 provinsi di Cina menunjukkan terjadinya peningkatan durasi *screen time* yang diikuti dengan penurunan aktivitas fisik (Chen dkk., 2020). Mengerjakan kegiatan perkuliahan yang selalu sama di setiap harinya dengan hanya menatap layar laptop membuat mahasiswa menjadi sensitif. Perilaku yang ditunjukkan seseorang yang mengalami kejenuhan yaitu cepat marah, mudah stres, mudah terluka, dan mudah frustrasi (Hidayat, 2016 dalam Pawicara dan Conilie, 2020).

Pandemi COVID-19 (*Coronavirus*) menyebabkan banyak perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Gizi yang baik juga sangat penting sebelum, selama dan setelah adanya infeksi virus. Karena Infeksi menyebabkan tubuh penderita demam, sehingga membutuhkan asupan energi dan zat gizi. Konsumsi makanan dengan gizi seimbang dan aman dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menurunkan resiko penyakit kronis dan penyakit infeksi. Cobalah untuk membuat variasi dalam menu makanan saat dirumah agar keluarga tidak menjadi bosan dengan menu makanan yang sama (Kemenkes, 2020a)

Dalam ajaran agama islam, sabar dan shalat merupakan *coping* religius yang dianjurkan untuk diterapkan ketika seseorang menghadapi permasalahan kehidupan. Menurut El Hafiz dkk. (2013) dalam Indria dkk. (2019) sabar di definisikan sebagai kemampuan seseorang yang secara aktif memberi respon awal dalam menahan emosi, pikiran, perkataan, dan perilaku baik pada kondisi senang maupun susah dengan menaati aturan dengan tujuan kebaikan yang didukung oleh rasa optimis, pantang menyerah dan semangat mencari informasi untuk mendapatkan solusi, konsisten dan tidak mudah mengeluh. Seperti yang terdapat pada Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 45-46:

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ
الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلْقُوا رَبَّهُمْ وَإِلَيْهِمْ رَاجِعُونَ

“Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat kecuali bagi orang-orang yang khusyu’, yaitu orang-orang yang meyakini bahwa mereka akan menemui Tuhannya dan bahwa mereka akan kembali kepada-Nya”

Dengan pengetahuan yang benar mengenai gizi, maka orang akan mengetahui dan berusaha untuk mengatur pola makannya agar seimbang, tidak kekurangan maupun berlebihan. Tidak satupun jenis makanan yang mengandung semua zat gizi. Karena itu, setiap orang perlu mengonsumsi beraneka ragam makanan. Makanan yang beraneka ragam adalah makanan yang mengandung unsur-unsur zat gizi yang diperlukan tubuh, baik kualitas maupun kuantitasnya, yang dalam gizi disebut triguna makanan (mengandung zat tenaga, pembangun, dan pengatur). Al-qur'an surat Al-A'raf ayat 31:

يٰۤاٰدَمُ خُذْ زِينَتَكَ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلْ وَاشْرَبْ وَلَا تُسْرِفْ اِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

“Makan dan minumlah kalian, tapi jangan berlebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang (makan-minum) berlebih-lebihan”.

SIMPULAN

Asupan energi pada mahasiswa Gizi UMS di masa pandemi COVID-19 sebagian besar dalam kategori kurang sebesar 58,8% dan termasuk kategori lebih sebesar 19,3%. Asupan protein pada mahasiswa Gizi UMS di masa pandemi COVID-19 sebagian besar dalam kategori lebih sebesar 50,9% dan termasuk kategori baik sebesar 21,9%. Masalah psikososial pada mahasiswa Gizi UMS di masa pandemi COVID-19 sebagian besar dalam kategori sedang sebesar 55,3% dan termasuk kategori berat sebesar 20,2%.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada mahasiswa Gizi UMS sebagai responden dan Prodi Gizi UMS yang telah mengizinkan kegiatan penelitian dilaksanakan dari awal hingga akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Afnan, Fauzia, R., Tanau, Meydisa U. (2020). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23–29dari, M. M. F., & Rakhma, L. R. (2017). Hubungan Asupan Energi Dan Asupan Protein Dengan Status Gizi Narapidana Di Lembaga Pemasarakatan Klas 1 Cirebon.
- Aziz, Z. A., Ayu, D., Bancin, F. M., Boangmanalu, W., Karo, I. S. K. B., Artika, R., ... Gendisyara, S. (2021). Gambaran Kesehatan Mental Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19 Gambaran Kesehatan Mental Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Dunia Kesmas*, 10(1), 130–135.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., & Dong, J. (2020). The Psychological Impact Of The Covid-19 Epidemic On College Student In China. *Elsivier*.
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., & Li, F. (2020). Coronavirus Disease (Covid-19): The Need To Maintain Regular Physical Activity While Taking Precautions. *Journal Of Sport And Health Science*, 9(2), 103–104. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001>
- Covid-, S. P. (2020). Peta Sebaran Covid-19 Di Indonesia. Retrieved From <https://covid19.go.id/peta-sebaran>
- Damayanti, A. Y., Santaliani, A. D., Fathimah, & Nabawiyah, H. (2020). Hubungan Asupan Makronutrien Dan Uang Saku Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Prima*, 5(1), 57–64.
- Diniyyah, S. R., & Nindya, T. S. (2017). Asupan Energi , Protein Dan Lemak Dengan Kejadian Gizi Kurang Pada Balita Usia 24-59 Bulan Di Desa Suci , Gresik. *Amerta Nutr*, 341–350. <https://doi.org/10.20473/Amnt.V1.I4.2017.341-350>
- Fernández-Castillo, A. (2021). State-Anxiety And Academic Burnout Regarding University Access Selective Examinations In Spain During And After The Covid-19 Lockdown, 12(January), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.621863>
- Firman, & Rahman, S. R. (2020). Pembelajaran Online Di Tengah Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal Of Educational Science*, 02(02), 81–89.
- Hagedorn, R. L. (2021). “ My Entire World Stopped ” : College Students ’ Psychosocial And Academic Frustrations During The Covid-19 Pandemic.
- Indria, I., Siregar, J., & Herawaty, Y. (2019). Hubungan Antara Kesabaran Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Pekanbaru. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 13(1), 21–34.
- Kartika, R. (2020). Mahasiswa Akibat Pembelajaran Jarak Jauh Di Masa Pandemi Covid-

- 19, 1–11.
- Kemenkes. (2019). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia*. Kementerian Kesehatan Ri.
- Kemenkes. (2020a). *Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Ri.
- Kemenkes. (2020b). *Pedoman Dukungan Kesehatan Jiwa Dan Psikososial Pada Pandemi Covid-19*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Ri.
- Kusnayat, A., Muiz, M. H., Sumarni, N., Mansyur, A. S., & Zaqiah, Q. Y. (2020). Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online Di Era Covid-19 Dan Dampaknya Terhadap Mental Mahasiswa. *Jurnal Edukasi Dan Teknologi Pembelajaran, 1*(2), 153–165.
- Livana, P., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). “Tugas Pembelajaran” Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19, *3*(2), 203–208.
- Maia, B. R., & Dias, P. C. (2020). Anxiety , Depression And Stress In University Students : The Impact Of Covid-19, 1–8.
- Marieta, J. R., Setiyawati, D., Andik, M., Jaya, E. S., Kembaren, L., Hidayati, N. E., ... Santoso, D. H. (2020). *Panduan Kesehatan Jiwa Pada Masa Pandemi Covid-19: Peran Keluarga Sebagai Pendukung Utama*. Jakarta: Satuan Tugas Penanganan Covid-19.
- Mawitjere, M. C. L., Amisi, M. D., & Sanggelorang, Y. (2021). Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Mahasiswa Semester Iv Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesmas, 10*(2), 1–11.
- Morgan, H. (2020). Best Practices For Implementing Remote Learning During A Pandemic. *The Clearing House: A Journal Of Educational Strategies, Issues And Ideas, 93*(3), 135–141. <https://doi.org/10.1080/00098655.2020.1751480>
- Muslim, M. (2020). Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19. *Esensi, 23*(2), 192–201.
- Naja, F., & Hamadeh, R. (2020). Nutrition Amid The Covid-19 Pandemic : A Multi-Level Framework For Action. *European Journal Of Clinical Nutrition, 1117–1121*. <https://doi.org/10.1038/S41430-020-0634-3>
- Nardina, E. A., Astuti, E. D., Hutomo, C. S., Prihatini, S. D., Azizah, N., Sumiyati, ... Argaheni, N. B. (2021). *Gizi Reproduksi*. Medan: Yayasan Kita Menulis. Retrieved From https://www.google.co.id/books/edition/Gizi_Reproduksi/Jwlnaqaqbj?hl=id&gbpv=1&dq=Gizi+Reproduksi&pg=pr10&printsec=frontcover
- Nurchayati, Syafiq, M., Khoirunnisa, R. N., & Darmawanti, I. (2021). Strategi Coping Mahasiswa Dalam Menghadapi Perubahan Sistem Perkuliahan Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan, 11*(3), 247–266.
- Nurlita, N., & Mardiyati, N. L. (2017). Hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Dengan Tempat Tinggal Pada Mahasiswa Fik Dan Ft Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Patimbano, B., Kapantow, N. H., & Punuh, M. I. (2021). Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Mahasiswa Semester Ii Fkm Unsrat Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesmas, 10*(2), 43–49.
- Pawicara, R., & Conilie, M. (2020). Analisis Pembelajaran Daring Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi Iain Jember Di Tengah Pandemi Covid-19.

- Alveoli: Jurnal Pendidikan Biologi*, 1(1).
- Pppa, K. (2020). *Buku Panduan Dukungan Psikososial Bagi Anak Korban Bencana Alam*. Jakarta: Kementerian Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak Republik Indonesia.
- Pranata, R. H., & Asfur, R. (2021). Pengaruh Stres Terhadap Kejadian Insomnia Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Fk Umsu. *Jurnal Ilmiah Kohesi*, 5(3), 63–69.
- Setyawati, V. A. V., & Hartini, E. (2018). *Buku Ajar Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: Deepublish. Retrieved From https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Ajar_Dasar_Ilmu_Gizi_Kesehatan_Masy/Yacddwaaqbaj?hl=id&gbpv=1&dq=Buku+Ajar+Dasar+Ilmu+Gizi+Kesehatan+Masyarakat&printsec=frontcover
- Sulistyoningsih, H. (2012). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu Dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sun, B., Feng, Y., Mo, X., Zheng, P., Wang, Q., Peng, P., ... Zhong, N. (2020). Kinetics Of Sars-Cov-2 Specific Igm And Igg Responses In Covid-19 Patients. <https://doi.org/10.1080/22221751.2020.1762515>
- Supariasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). Dapus Buku Supariasa. Jakarta: Egc.
- Tambajong, C. A., Malonda, N. S., & Kapantow, N. H. (2021). Gambaran Pola Makan Mahasiswa Semester Ii Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesmas*, 10(5), 24–29.
- Tang, W., Hu, T., Hu, B., Jin, C., Wang, G., Xie, C., ... Xu, J. (2020). Prevelence And Correlates Of Ptsd And Depressive Symptoms One Month After Outbreak Of The Covid-19 Epidemic In A Sample Homequarantined Chinese University Students. *Elsevier*, (January).
- Waluyo, M. (2015). Dapus Buku Minto Waluyo. Jakarta: Indeks.
- Wijayanti, A., Margawati, A., & Wijayanti, H. S. (2019). Hubungan Stres, Perilaku Makan, Dan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal Of Nutrition College*, 8(1), 1–8.