

AKTIVITAS FISIK, PERILAKU KESEHATAN DAN GIZI DI MASA *NEW NORMAL* PADA PEGAWAI DI INDONESIA

Physical Activities, Health and Nutritional Behaviors in New Normal Period for Employees in Indonesia

Dotia Fitri Arinda^{1*}, Windi Indah Fajar², Desri Maulina Sari³, Yuliarti⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya dan Jl. Palembang – Prabumulih
KM 32 Indralaya, Kabupaten Ogan Ilir 30662

*Penulis korespondensi. Dotia Fitri Arinda. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya, Jl. Palembang-Prabumulih KM 32 Indralaya, Kabupaten Ogan Ilir, Sumatera Selatan 30662. HP: 081225925702. Email: dotiafitriarinda@fkm.unsri.ac.id.

ABSTRACT

The world community has been troubled by the Covid-19 outbreak. The community is faced with conditions that go awry. To prevent the spread of Covid-19, everyone must increase endurance by adjusting a balanced and healthy diet, exercising at least 30 minutes/day, and getting adequate rest. However, under current New Normal conditions, schools, lectures and work have been diverted from home, resulting in people having limited space. Limited activities in New Normal can increase sedentary activity behavior and affect nutritional status and public health. This study aims to determine the description of physical activity, health behavior, and nutrition in the New Normal period for employees in Indonesia. This study used a cross-sectional research design with a sample size of 189 respondents. Data analysis was carried out by univariate. The results showed that physical activity, health behavior and nutritional awareness increased in New Normal conditions. Respondents were more aware and concerned about their health, especially for personal hygiene.

Keywords: covid-19; diet; fitness; new normal; sports

ABSTRAK

Masyarakat dunia telah dibuat resah karena wabah Covid-19. Masyarakat dihadapkan dengan kondisi yang serba salah, untuk mencegah terjadinya penyebaran Covid-19 semua orang harus meningkatkan daya tahan tubuh, yaitu dengan mengatur pola makan yang seimbang dan sehat, berolahraga minimal 30 menit/hari, serta istirahat yang cukup. Tetapi dengan kondisi masa New Normal seperti sekarang sekolah, perkuliahan dan bekerja dialihkan dari rumah sehingga mengakibatkan masyarakat memiliki ruang gerak yang terbatas. Aktivitas yang terbatas di masa *New Normal* dapat meningkatkan perilaku *sedentary activity* yang akan berpengaruh pada status gizi dan kesehatan masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik, perilaku kesehatan dan gizi di masa *New Normal* pada pegawai di Indonesia. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 189 orang. Analisis data dilakukan secara univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik, perilaku kesehatan dan kesadaran gizi responden lebih meningkat pada kondisi *New Normal*. Responden menjadi lebih sadar dan peduli terhadap kesehatan masing-masing terutama untuk kebersihan personal.

Kata kunci: covid-19; diet; kebugaran; *new normal*; olahraga

Received: 16 April 2021 | Accepted: 26 Juni 2021 | Published Online: 30 Juni 2021

PENDAHULUAN

Masyarakat dihadapkan dengan kondisi yang serba salah, di masa pandemi Covid-19. Untuk mencegah terjadinya penyebaran Covid-19, semua orang harus meningkatkan daya tahan tubuh dengan mengatur pola makan yang seimbang dan sehat, berolahraga minimal 30 menit/hari, serta istirahat yang cukup¹. Tetapi dengan kondisi saat ini, sekolah, perkuliahan dan perkantoran, harus dilakukan dari rumah. Hal ini dapat meningkatkan perilaku *sedentary activity* dan mempengaruhi status gizi dan kesehatan masyarakat.

Permasalahan gizi pada orang dewasa cenderung mengarah pada obesitas². *Overweight* dan obesitas merupakan kondisi kelebihan berat badan akibat penyimpanan lemak berlebih. Prevalensi *overweight* pada orang dewasa semakin meningkat sejak tiga periode Riskesdas yakni 8,6% (Riskesdas 2007), 11,5% (Riskesdas 2013) dan 13,6 % (Riskesdas 2018). Sedangkan prevalensi obesitas pada orang dewasa juga semakin meningkat sejak tiga periode Riskesdas yakni 10,5% (Riskesdas 2007), 14,8% (Riskesdas 2013) dan 21,8% (Riskesdas 2018)³.

Urbanisasi, globalisasi, dan industrialisasi menyebabkan perubahan gaya hidup masyarakat Indonesia yang cenderung menyukai makanan cepat saji. Makanan cepat saji merupakan makanan yang tinggi lemak dan garam dan rendah akan serat⁴. Konsumsi makanan cepat saji berlebih dapat

menyebabkan kelebihan asupan energi dan meningkatkan resiko terjadinya *overweight* dan obesitas.

Selain itu, kecanggihan teknologi mengubah gaya hidup seseorang yang dulunya aktif menjadi pasif. Aktivitas fisik yang tidak adekuat akan mengakibatkan penggunaan energi yang tersimpan dalam tubuh tidak optimal⁵.

Pada masa pandemi Covid-19, ada istilah baru di masyarakat yang disebut *New Normal*. *New Normal* adalah adaptasi kebiasaan baru, artinya beraktivitas dengan menerapkan protokol kesehatan (memakai masker, menerapkan pola hidup bersih dan sehat, menghindari kerumahan dan lain-lain). Diberlakukannya adaptasi kebiasaan baru untuk mencegah peningkatan kasus positif Covid-19 semakin membuat penggunaan teknologi, dan semua arus gaya hidup urbanisasi, globalisasi, industrialisasi semakin massif. Semua orang dapat berbelanja, memenuhi kebutuhan hidup dan beraktifitas dengan tetap dirumah, walaupun harus keluar rumah dengan meminimalisir pertemuan dengan orang lain¹.

Jika tidak diiringi asupan makanan yang seimbang dan aktivitas fisik yang cukup maka hal ini dapat meningkatkan obesitas. Obesitas dan *overweight* merupakan salah satu faktor risiko yang dapat menyebabkan penyakit degeneratif seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes melitus, arthritis, empedu, gangguan fungsi pernafasan dan berbagai gangguan kulit⁶.

Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi adalah pengetahuan gizi termasuk olahraga dan aktifitas fisik, serta pola makan. Pengetahuan tentang gizi akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan. Pada masa ini dalam pemilihan makanan dipengaruhi oleh selera dan keinginan yang cenderung pada pemilihan makanan yang tinggi kalori dan lemak sehingga dapat memicu pertumbuhan berat badan. Olahraga bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan⁶. Pemberian latihan intensitas tinggi dapat menurunkan indeks massa tubuh dan persen lemak tubuh⁷. Berdasarkan paparan di atas maka penelitian ini bertujuan untuk untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik, perilaku kesehatan dan kesadaran gizi di masa *New Normal* pada pegawai di Indonesia.

METODE

Penelitian ini bersifat kuantitatif deskriptif analitik dengan desain *cross-sectional*. Penelitian ini pada bulan November – Desember 2020.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pegawai di Indonesia dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*, didapatkan sampel sebesar 189 responden dengan syarat untuk menjadi responden adalah wanita dan pria usia produktif (15-49 tahun, Kemenkes RI), yang bekerja di suatu Lembaga/Institusi/Perusahaan baik milik Pemerintah maupun Swasta di Indonesia.

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuisioner secara daring kepada responden yang memenuhi kriteria. Analisis data menggunakan analisis univariat untuk mendeskripsikan karakter masing-masing variabel yang diteliti. Data yang dikumpulkan berupa data karakteristik (jenis kelamin, pendidikan terakhir, status perkawinan), perilaku kesehatan saat bekerja, kesadaran gizi, dan aktivitas fisik pada masa *New Normal* pada pegawai di Indonesia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden

Hasil dari pengumpulan data responden menurut jenis kelamin diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 70,4%, menurut pendidikan terakhir diketahui bahwa sebagian besar responden S1 sebanyak 36%), dan menurut status kawin, diketahui bahwa mayoritas responden berstatus kawin sebanyak 66,7% (Tabel 1).

Tabel 1. Karakteristik responden

Variabel	N	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	56	29,6
Perempuan	133	70,4
Pendidikan terakhir		
D1/D3/D4	54	28,5
S1	69	36
S2	49	25,9
Lainnya	26	9,6
Status Kawin		
Kawin	126	66,7
Tidak kawin	60	31,7
Lainnya	3	1,6

Tabel 2. Distribusi perilaku kesehatan responden saat bekerja

Variabel	Kondisi Normal		New Normal	
	n	%	n	%
Mencuci tangan dengan air bersih				
Air bersih dan sabun	126	67	158	84
Air bersih saja	77	40,7	24	12,7
Hand Sanitizer	17	9	63	33,3
Peralatan yang selalu dibersihkan				
Tidak melakukan	36	19	9	4,8
Komputer	105	55,5	137	72,5
<i>Handphone</i>	104	55	144	76,2
Meja	126	67	140	74
Kursi	76	40,2	114	60,3
ATK	59	31,2	108	57,1
Lainnya	13	6,8	21	11,1
Yang digunakan untuk membersihkan peralatan kerja				
Tidak pernah	26	13,7	4	2,1
Tisu/ kain lap saja	107	56,6	59	31,2
Tisu/lap dengan air dan sabun	37	19,6	43	22,8
Tisu/lap dengan <i>Hand Sanitizer</i>	33	17,4	125	66,1
Tisu basah	75	39,6	86	45,5
Lainnya	6	3,2	8	4,2
Menggunakan masker	60	31,7	185	97,8
Menjaga jarak	36	19	182	96,3

Perilaku kesehatan

Diketahui bahwa perilaku sebagian besar responden sudah baik dengan mencuci tangan menggunakan air dan sabun sebesar 67% saat kondisi normal (sebelum pandemi) dan 84% saat *New Normal*. Pada kondisi normal penggunaan hand sanitizer sebesar 9% sedang saat *New Normal* penggunaan hand sanitizer sebesar 33%. Peralatan yang paling banyak dibersihkan saat kondisi normal adalah meja sebesar 67% dan komputer sebesar 55,5%, sedangkan saat kondisi *New Normal* adalah *handphone* sebesar 76,2%. Saat kondisi normal, responden cenderung membersihkan peralatan kerja dengan menggunakan tisu/lap saja sebesar 56,6%, sedangkan saat *New Normal* menggunakan tisu/lap dengan *hand sanitizer* sebesar 66,1%.

Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden baik sebelum terjadi pandemi ataupun saat *New Normal* telah mencuci tangan dengan menggunakan air bersih dan sabun sebelum makan serta membersihkan peralatan kerjanya. Hal ini berbeda dengan penelitian Anggraini yang menunjukkan kesadaran masyarakat Indonesia untuk cuci tangan pakai sabun masih sangat rendah dibuktikan dengan masih kurangnya praktek mencuci tangan di masyarakat⁸.

Tangan seringkali menjadi perantara bagi kuman dan bibit penyakit untuk masuk ke dalam tubuh kita⁹. Ketika sabun dan air tidak tersedia, menjaga kebersihan tangan dengan menggunakan antiseptik berbasis alkohol adalah cara sederhana namun efektif untuk mencegah penyebaran patogen dan infeksi di tempat pelayanan kesehatan¹⁰. Ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Akbar dkk

bahwa 95,2% responden membawa hand sanitizer saat bekerja dan setelah memegang uang¹¹. Hal ini dilakukan sebagai proteksi terhadap diri karena menyentuh benda yang digunakan oleh masyarakat umum. Barang-barang yang sering digunakan (seperti handphone, laptop, dan meja) bersihkan dengan disinfektan¹². Penggunaan tisu basah antiseptik efektif untuk menurunkan jumlah bakteri¹³.

Dapat diketahui bahwa responden menggunakan masker dan menjaga jarak saat *New Normal* sebanyak 97,8% dan

96,3%. Masker merupakan alat kesehatan yang digunakan untuk menutup area mulut dan hidung¹⁴. Di masa *New Normal*, masker berperan baik untuk melindungi orang yang sehat atau untuk mengendalikan penyebaran penyakit¹⁵.

Menjaga jarak merupakan rangkaian tindakan dalam pengendalian infeksi non-farmasi dengan membatasi kontak fisik¹⁶. Menjaga jarak minimal 2 meter dari orang yang tidak ada dalam rumah misalnya saat menunggu bus atau memilih tempat duduk di kereta¹⁷.

Tabel 3. Distribusi kesadaran gizi responden saat bekerja

Variabel	Kondisi Normal		New Normal	
	n	%	n	%
Sarapan pagi	152	80,4	171	90,4
<09.00 am	151	79,8	152	83
≥09.00 am	24	12,7	19	10
Makan siang	184	97,3	185	97,8
<13.00 pm	126	67	126	67
≥13.00 pm	60	31,7	58	30,7
Makan malam	154	81,4	163	86,2
<08.00 pm	78	41,2	102	53,9
≥08.00 pm	100	52,9	62	32,8
Isi piring makan ada makanan pokok, lauk, sayur dan buah	116	61,3	138	73,4
Membawa bekal saat bekerja	62	32,8	83	43,9
Membawa alat makan sendiri	73	38	114	60,3
Merokok selama bekerja	14	7,4	12	6,3
Konsumsi vitamin/suplemen makanan	82	43,3	144	76,1
Minuman yang sering di konsumsi saat bekerja				
Air putih	184	97,3	166	87,8
Kopi	55	29,1	45	23,8
Teh	62	32,8	50	26,4
Jus buah	84	44,4	94	49,7
Jamu/ramuan tradisional	23	12,1	48	25,3
Minuman kekinian/lainnya	39	20,6	35	18,5

Kesadaran Gizi

Diketahui bahwa responden melakukan sarapan pagi, sebanyak 80,4%, makan siang sebanyak 97,3% dan makan malam sebanyak 81,4% saat kondisi normal (sebelum pandemi). Sedangkan saat *New*

Normal responden melakukan sarapan pagi, sebanyak 90,4%, makan siang sebanyak 97,8% dan makan malam sebanyak 86,2%.

Hal ini sejalan dengan penelitian Saragih, dimana 63 % responden terbiasa untuk sarapan¹⁸. Rutin sarapan pagi dapat memberi

energi pada tubuh, meningkatkan konsentrasi dan meningkatkan fisik menjadi lebih prima, sehingga menjadi salah satu faktor penting untuk menunjang karir²⁰.

Makan siang merupakan aspek penting dalam gizi kerja karena manusia pada dasarnya menghabiskan waktu terbanyak untuk beraktivitas di siang hari. Banyak fakta menunjukkan bahwa pekerja sering kali menyepelekan kegiatan makan siangnya dengan tidak makan siang atau melakukan makan siang sekedarnya²¹. Drajat Martianto menjelaskan, kontribusi energi dan zat gizi sarapan sebesar 25%, makan siang 30%, makan malam 25%, dan selingan pagi dan sore masing-masing 10%²².

Melakukan makan malam tidak kalah penting dengan sarapan dan makan siang. Melewatkan/terlambat makan malam secara akut dapat memicu intoleransi glukosa dalam semalam dan mengurangi mobilisasi lemak juga oksidasi, berpotensi meningkatkan risiko obesitas dan sindrom metabolik²³.

Diketahui bahwa isi piring makan responden saat pandemi sebanyak 61,3% dan saat *New Normal* sebanyak 73,4% mencakup makanan pokok, lauk, sayur dan buah. Hasil ini sesuai dengan penelitian Riandi bahwa sebagian karyawan lebih memilih untuk membawa bekal setiap hari kerja dari rumah untuk makan siang mereka dengan alasan terbesar pemilihan tempat makan, adalah faktor rasa dan kualitas makanan sebesar 52%²⁴.

Saat *New Normal*, responden lebih banyak membawa bekal sebanyak 43,9% dan membawa peralatan makan sendiri sebanyak 60,3%. Selain itu, sejak terjadinya pandemi, membawa perlengkapan makan sendiri merupakan suatu upaya untuk melindungi tubuh dari berbagai penyakit menular. Sebab, wabah corona khususnya mempunyai kapasitas kekebalan yang hebat di bagian logam. Memiliki alat makan sendiri, lebih terjamin kebersihannya²⁵.

Sebanyak 6,3% responden lebih sedikit merokok di masa *New Normal*. Rokok yang dihisap setiap hari mengandung beberapa senyawa diantaranya nikotin yang dapat mengendap dalam paru dan dapat membahayakan kondisi paru individu. Senyawa tersebut. Semakin lama waktu kebiasaan merokok menjadikan semakin banyak endapan yang ada dalam paru, sehingga jalur udara untuk keluar dan masuk menjadi lebih sempit²⁶.

Pada penelitian ini diketahui sebanyak 76,1% responden mengonsumsi suplemen di masa *New Normal*. Hal ini sejalan dengan penelitian Ulfah dan Mikdar dimana di masa *New Normal* dilakukan upaya untuk meningkatkan daya tahan tubuh dengan konsumsi suplemen berupa vitamin dan mineral²⁶.

Responden yang konsumsi air putih saat bekerja di kondisi normal dan *New Normal* sudah baik dengan rata-rata konsumsi harian sebanyak 8-10 gelas per hari. Tubuh kita sebagian besar terdiri atas komponen air.

Didalam lingkungan kerja yang panas, tubuh kita memerlukan air $\geq 2,8$ liter/hari, sedangkan untuk pekerjaan dengan suhu lingkungan tidak panas, tubuh kita membutuhkan air dianjurkan sekurang-kurangnya 1,9 liter/hari. Air tersebut sebaiknya diberikan dalam jumlah kecil tapi frekuensinya lebih sering yaitu 1 jam minum 2 kali, dengan interval 20-30 menit²⁷.

Dari tabel 3 dapat dilihat terjadi peningkatan konsumsi jamu/ramuan tradisional pada responden di masa *New Normal* sebanyak 25,3%. Ini sejalan dengan Saragi bahwa 76 % responden cenderung membuat empon-empon (rempah) sebagai minuman pada masa pandemi Covid-19¹⁸.

Bahan-bahan untuk membuat empon-empon memang sudah terkenal sebagai tanaman herbal yang memiliki banyak manfaat untuk kesehatan tubuh. Sehingga tak heran bila di tengah pandemi seperti ini masyarakat memilih empon-empon sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan imunitas tubuh. Empon-empon merupakan bahan utama dalam pembuatan jamu-jamuan yang biasa dikonsumsi oleh masyarakat seperti Jahe, Kunyit, Temulawak dll. Meski terkadang pahit di lidah, campuran tersebut mampu meningkatkan imunitas tubuh sehingga masyarakat tidak mudah terserang penyakit menular yang berkaitan dengan imunitas¹⁹.

Aktivitas fisik

Diketahui bahwa frekuensi latihan fisik/olahraga responden paling banyak selama 1-

2 hari seminggu sebanyak 64,5%, dengan durasi 30-60 menit per hari sebanyak 45,5% pada masa *New Normal*. Selama pandemi, aktivitas fisik di luar rumah dapat dilakukan dengan mengikuti protokol kesehatan. Sesuaikan aktivitas yang disukai dengan kondisi kesehatan dan kebugaran. Mulailah dengan pemanasan terlebih dahulu untuk mengurangi risiko cedera. Frekuensi olahraga fisik dapat dilakukan 3-5 kali per minggu, intensitas sedang, dan durasi selama 30-45 menit²⁹.

Durasi bekerja responden di depan komputer paling banyak selama 3-4 jam/hari sebanyak 32,3% dengan peregangan otot setiap 30 menit sebanyak 29,1%. Aplikasi yang paling banyak digunakan saat bekerja di masa *New Normal* adalah *messenger* (80,4%) dan interaksi virtual 67,1(%). Mayoritas responden melakukan interaksi virtual selama pandemi.

Hal ini tidak sejalan dengan penelitian Sumolang dkk dimana 60% Pegawai Biro Pengadaan Barang dan Jasa Di Kantor Gubernur Provinsi Sulawesi Utara menggunakan komputer selama 7-8 jam³⁰. Durasi penggunaan komputer sebaiknya <4 jam per hari. Bila >4 jam, maka mata cenderung lebih cepat mengalami refraksi dan mengakibatkan keluhan kesehatan.

Waktu tidur responden termasuk tidur siang paling banyak di masa *New Normal* sebanyak 6-8 jam per hari. Tidur merupakan bentuk istirahat untuk melepaskan kelelahan mental dan jasmani. Kebutuhan waktu tidur

berbeda-beda tiap kelompok usia. Kebutuhan waktu tidur untuk orang dewasa usia 18-40 tahun adalah selama 7-8 jam dalam sehari³¹. Durasi waktu tidur yang

kurang akan menjadi pendukung kejadian obesitas melalui berbagai macam mekanisme perubahan hormon.

Tabel 4. Distribusi frekuensi data aktivitas fisik responden

Variabel	Kondisi Normal		New Normal	
	n	%	n	%
Frekuensi latihan fisik/olahraga				
1-2 hari dalam seminggu	139	73,5	122	64,5
3-5 hari dalam seminggu	20	10,6	45	23,8
Hampir setiap hari	4	2,1	6	3,2
Tidak olahraga	26	13,8	16	8,5
Durasi latihan fisik/olahraga				
<30 menit per hari	87	46	76	40,2
30-60 menit per hari	69	36,5	86	45,5
>60 menit per hari	9	4,8	13	6,9
Tidak pernah	24	12,7	14	7,4
Durasi bekerja didepan komputer				
<1 jam/hari	21	11,1	21	11,1
1-2 jam/hari	36	19	34	18
3-4 jam/hari	61	32,3	61	32,3
5-6 jam/hari	41	21,7	38	20,1
>6 jam/hari	29	15,4	34	18
Tidak pernah	1	0,5	1	0,5
Peregangan otot ketika bekerja didepan komputer				
Setiap 30 menit	50	26,4	55	29,1
Setiap 45 menit	21	11,1	16	8,5
Setiap 60 menit	43	22,8	48	25,4
Setiap >60 menit	48	25,4	48	25,4
Tidak pernah	27	14,3	22	11,6
Aplikasi yang digunakan saat bekerja				
Media sosial	141	74,6	101	53,4
Profesi	36	19	39	20,6
Interaksi virtual	34	18	127	67,1
Messenger	159	84,1	152	80,4
Lainnya	27	14,3	25	13,2
Lama waktu tidur				
< 6 jam/hari	51	26,9	46	24,3
6-8 jam/hari	124	56,6	126	66,7
> 8 jam/hari	14	7,4	17	8,9

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan hasil analisis data, aktivitas fisik, perilaku kesehatan dan kesadaran gizi responden lebih meningkat pada kondisi *New Normal* dibandingkan dengan kondisi sebelum terjadinya pandemi. Responden lebih sadar dan peduli terhadap kesehatan

masing-masing terutama untuk kebersihan personal meliputi kegiatan cuci tangan sebelum makan, membersihkan peralatan kerja, membawa bekal dan lainnya.

Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik, perilaku kesehatan dan kesadaran gizi pegawai di masa *New Normal* mengalami peningkatan dibandingkan

sebelumnya. Berdasarkan penelitian ini juga dapat disarankan kepada masyarakat untuk tetap menjaga protokol kesehatan, menjaga keseimbangan asupan makan dan aktifitas fisik agar tetap terjaga kondisi yang prima, dan sehat sehingga kita semua terhindar dari penyakit Covid-19, kualitas kesehatan masyarakat Indonesia tetap baik ditengah era *New Normal*.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan RI. Pedoman gizi seimbang. 2014. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
2. Novitasary MD, Mayulu N. Hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas pada wanita usia subur peserta Jamkesmas di Puskesmas Wawonasa Kecamatan Singkil Manado. *Jurnal eBM*. 2013;1(2): 1040–1046.
3. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Hasil Utama Riskesdas 2018. 2018; Litbangkes.
4. Banowati L, Nugraheni, Puruhita N. Risiko konsumsi fast food dan kebiasaan tidak makan pagi terhadap obesitas remaja. *Media Medika Indonesiana*. 2011; 45(2): 118-124.
5. Febrina. Gambaran pola makan dan aktifitas fisik anak kelebihan berat badan di dua SD di Kecamatan Bukit Kecil Palembang. [Skripsi]. Palembang: Fakultas Kedokteran; 2011.
6. Giriwijoyo. Ilmu kesehatan olahraga. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya; 2013.
7. Wu *et al.* Effects of exercise training on fat loss and lean mass gain in Mexican American and Korean premenopausal women. *International Journal of Endocrinology*. 2017. Juli (6):5465869. <https://doi.org/10.1155/2017/5465869>.
8. Anggraini. Perilaku organisasi. Jakarta: Cendekia; 2017.
9. Dajaan DS, Addo HO, Ojo L, Amegah KE, Loveland F, Bechala BD, Benjamin BB. Hand washing knowledge and practices among public primary schools in the Kintampo Municipality of Ghana. *International Journal of Community Medicine and Public Health*. 2018; 5(6): 2205. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20182146>.
10. Centers for Disease Control and Prevention. Protect yourself when using transportation [Internet]. CDC. 2020:1–6 [cited 29 March 2021]. Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/using-transportation.html>.
11. Akbar F. Tindakan tenaga kesehatan dalam menerapkan protokol kesehatan saat berangkat kerja pada era kebiasaan baru. *Jurnal Kesehatan Manarang*. 2020; 6 (Khusus): 41-46.
12. Botahala L. Corona Virus Disease (Covid-19) [Internet]. Repo. 2020.

- [cited 2 January 2021]. Available from:<http://repo.untribkalabahi.ac.id/xmlui/handle/123456789/297?show=full>
13. Susanti M. Efektivitas tisu basah antiseptik untuk menurunkan jumlah bakteri tangan. *Jurnal Bio Educatio*. 2017; 2(2): 79-82.
 14. Alifah N. Pendampingan mitigasi dan adaptasi perilaku baru di masa pandemi Covid-19 melalui Gerakan Masyarakat menggunakan Masker (GEMAS), penggunaan antiseptik dan desinfektan di Kabupaten Bombana, Sulawesi Tenggara. *ENGAGEMENT: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2020; 4 (2): 539 - 550
 15. WHO. Anjuran mengenai penggunaan masker dalam konteks COVID-19. World Health Organization. 2020:1-17.
 16. Yunus NR, Rezki A. Kebijakan pemberlakuan lock down sebagai antisipasi penyebaran corona virus Covid-19. *Salam: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-I*. 2020; 7(3).
 17. Centers for Disease Control and Prevention. Protect yourself when using transportation [Internet]. CDC. 2020:1–6 [cited 10 March 2021]. Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/using-transportation.html>.
 18. Saragih B, Saragih FM. Gambaran Kebiasaan Makan Masyarakat pada Masa Pandemi Covid-19. 2020. <http://sinta.ristekbrin.go.id/covid/penelitian/detail/236>.
 19. Hartati, S.Y., Balittro. (2013). Khasiat kunyit sebagai obat tradisional dan manfaat lainnya. *warta penelitian dan pengembangan tanaman industri. Jurnal Puslitbang Perkebunan*. 19: 5 – 9.
 20. Panjaitan B. Penyuluhan manfaat sarapan Di SMK Yapim Sei Rotan Medan. *Jurnal Abdimas Mutiara*. 2020; 1(1):82-88.
 21. Lestari IF. Penyelenggaraan makan siang, kebugaran jasmani dan status gizi dengan kelelahan kerja. *HIGEIA*. 2020; 4 (Special1): 328-338.<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>
 22. Rohayati dan Zainafree I. Faktor yang berhubungan dengan penyelenggaraan program makan siang di SD Al Muslim Tambun. *Unnes Journal of Public Health*. 2014; 3 (3): 1-9.
 23. Gu *et al.* Metabolic effects of late dinner in healthy volunteers—a randomized crossover clinical trial. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*. 2020; 105 (8): 2789–2802. <https://doi.org/10.1210/clinem/dgaa354>
 24. Riandi AN. Hubungan antara tingkat pendidikan dan pendapatan karyawan dengan pengetahuan dan sikap keamanan pangannya pada tempat

- makan di DKI Jakarta. Indonesia (JIPI). 2021;26 (1): 50-59.
25. Mellynia R. Bersatu melawan Covid-19 dengan hidup sehat dalam perspektif pendidikan kewarga-negaraan. *Jurnal Global Citizen*. 2020; 9(1) hal 24-38.
26. Sholeha M, Tualeka AR. Studi faal paru dan kebiasaan merokok pada pekerja yang terpapar debu pada perusahaan konstruksi Di Surabaya. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*. 2015; 1 (1): 1-10.
27. Ulfa ZD, Mikdar UZ. Dampak pandemi Covid-19 terhadap perilaku belajar, interaksi sosial dan kesehatan bagi mahasiswa FKIP Universitas Palangka Raya. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*. 2020; 5(2):124-138.
28. Nofianti DW, Koesyanto H. Masa kerja, beban kerja, konsumsi air minum dan status kesehatan dengan regangan panas pada pekerja area kerja. *HIGEIA: Journal of Public Health Research and Development*. 2019; 3(4): 524-533.
29. Furkan. Menjaga daya tahan tubuh dengan olahraga saat pandemi corona. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*. 2021; 5(1): 424-430.
30. Sumolang EG. Hubungan antara lama penggunaan komputer dan masa kerja dengan keluhan nyeri kepala pada pegawai biro pengadaan barang dan jasa di Kantor Gubernur Provinsi Sulawesi Utara. *Jurnal KESMAS*. 2021;10 (1): 210-216.
31. Kementerian Kesehatan RI. *Kebutuhan tidur sesuai usia*. 2018.