

The Relationship of The Application Of Balanced Nutrition Principles to Nutritional Status During The Covid-19 Pandemic on Health Personnel at Polewali Hospital

Mulfiyanti Edi Kamal¹, Musdalifah S², Suherman Rate³, Kurnia Yusuf⁴, Musliha Mustary⁵

^{1, 2, 3, 4} S1 Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Salewangang Maros

⁵ DIII Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Salewangang Maros

Email: mulfi270182@gmail.com

ABSTRACT

The application of the principle of balanced nutrition is expected to improve their nutritional status and achieve optimal nutritional status. To increase public awareness of nutrition in the application of balanced nutrition in an integrated and planned manner from knowledge, attitudes and behaviour through the collaboration and contribution of stakeholders, both government, private and community to achieve excellent Indonesian people. This study aims to determine the relationship between the application of the principle of balanced nutrition during the Covid-19 pandemic with the nutritional status of health workers at Polewali Hospital. The method in this study is to use quantitative research with a cross-sectional study design to see the relationship between the application of balanced nutrition guidelines and the nutritional status of health workers at Polewali Hospital. The results showed that the results of the analysis with the Chi-Square test showed that there was no relationship between the habit of consuming various foods with the nutritional status of health workers at Polewali Hospital ($p\text{-value} = 0.055 < 0.05$), there was no relationship between a clean lifestyle and the nutritional status of workers. There is no relationship between physical activity and the nutritional status of health workers in Polewali Hospital with a $p\text{-value}$ of 0.900, there is no relationship between normal-weight monitoring and the nutritional status of Health Workers in Polewali Hospital with a $p\text{-value} = 0.345$ Conclusion: there is no relationship between the habit of eating a variety of foods, clean lifestyle, physical activity, and monitoring body weight with the nutritional status of health workers at Polewali Hospital.

Key Words: *Diverse Food, Physical Activity, Lifestyle, Weight Loss, Balanced Nutrition*

Hubungan Penerapan Prinsip Gizi Seimbang dengan Status Gizi Selama Masa Pandemi Covid-19 pada Tenaga Kesehatan di RSUD Polewali

ABSTRAK

Penerapan prinsip gizi seimbang diharapkan dapat meningkatkan status gizi mereka dan mencapai status gizi optimal. Untuk meningkatkan kesadaran gizi masyarakat dalam penerapan gizi seimbang secara terpadu dan terencana dari pengetahuan, sikap dan perilaku melalui kerjasama dan kontribusi para pemangku kepentingan baik pemerintah, swasta maupun masyarakat demi tercapainya manusia Indonesia yang prima. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penerapan prinsip gizi seimbang selama masa pandemi Covid-19 dengan status gizi pada tenaga

kesehatan di RSUD Polewali. Metode pada penelitian ini yaitu menggunakan penelitian kuantitatif dengan rancangan Cross Sectional Study untuk melihat hubungan penerapan pedoman gizi seimbang dengan status gizi pada Tenaga Kesehatan di RSUD Polewali. Hasil penelitian menunjukkan hasil analisis dengan uji Chi-Square didapatkan hasil tidak ada hubungan antara kebiasaan mengonsumsi makanan beranekaragam dengan status gizi tenaga kesehatan di RSUD Polewali (nilai $p=0,055 < 0,05$), tidak ada hubungan antara pola hidup bersih dengan status gizi tenaga kesehatan di RSUD Polewali dengan nilai $p=1,000$, dan Tidak ada hubungan antara aktifitas fisik dengan status gizi tenaga kesehatan di RSUD Polewali dengan nilai $p=0,900$, tidak ada hubungan antara pemantauan berat badan normal dengan status gizi Tenaga Kesehatan di RSUD Polewali dengan nilai $p=0,345$ Kesimpulan: tidak ada hubungan antara kebiasaan mengonsumsi makanan beranekaragam, pola hidup bersih, aktifitas fisik, dan pemantauan berat badan dengan status gizi tenaga kesehatan di RSUD Polewali.

Kata kunci: Makan beragam, Aktivitas fisik, Pola Hidup, Berat Badan, Gizi seimbang

PENDAHULUAN

Pandemi Coronavirus Disease-19 (COVID-19) adalah sebuah wabah global yang pertama kali ditemukan kasusnya pada Desember 2019 di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, Tiongkok. Pandemi ini diakibatkan oleh Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS-CoV-2) (Lotfi et al., 2020). Dalam rentang waktu 3 bulan sejak kasus pertama, virus ini telah menyebar ke 114 negara dan menyebabkan lebih dari 4000 kematian (Xiong et al., 2020). Pada tanggal 12 Maret 2020, World Health Organization (WHO), (2020) mengumumkan kejadian ini sebagai pandemi. Data yang dikutip dari WHO per tanggal 5 Agustus 2020 mencatatkan sebanyak 18.354.354 kasus terkonfirmasi diseluruh dunia dengan kematian sejumlah 696.747 jiwa. Indonesia mengkonfirmasi kasus pertamanya pada Maret 2020 sejumlah dua kasus. Tingkat mortalitas COVID-19 di Indonesia sebesar 8,9% yang merupakan angka mortalitas tertinggi di Asia Tenggara (Susilo, 2020).

Tenaga medis merupakan garda terdepan dalam penanggulangan COVID-19. Berdasarkan data dari Tim Mitigasi Pengurus Besar Ikatan Dokter Indonesia per 10 September 2020 mengatakan bahwa ada 109 dokter yang meninggal akibat COVID-19, Beban kerja yang semakin berat dan beresiko tinggi akan berdampak pada psikologis para tenaga medis. Hal ini telah dijabarkan dalam penelitian (Liu et al., 2020), bahwa pasca *epidemi Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)* tahun 2003, terdapat peningkatan burnout, stres psikologi, dan kecemasan pada tenaga medis. Keadaan ini dapat terjadi ketika tuntutan pekerjaan terhadap individu melebihi kemampuannya untuk mengatasinya (Graffigna et al., 2020). Kendati demikian, rasa tanggung jawab dan moralitas tenaga medis yang membuat mereka tetap konsisten menjalankan pekerjaannya meskipun di bawah tekanan fisik dan mental (Cai et al., 2020).

Permasalahan gizi yang seringkali dihadapi pada usia dewasa

adalah permasalahan gizi ganda, yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018 tentang status gizi dewasa Indonesia menyebutkan, prevalensi obesitas untuk dewasa 21,8%, prevalensi berat badan lebih 13,6% dan prevalensi dewasa kurus 8,9%. Sedangkan di Sulawesi Barat, prevalensi obesitas untuk dewasa 18,67%, dimana tertinggi terdapat pada Majene dan terendah pada Mamuju, prevalensi berat badan lebih untuk dewasa 11,66%, dimana tertinggi terdapat pada Mamuju Tengah dan terendah pada Mamasa dan prevalensi dewasa kurus untuk dewasa 9,27%, dimana tertinggi terdapat pada Polewali Mandar dan terendah di Mamasa (Risikesdas, 2018a).

Faktor penyebab langsung masalah gizi, baik masalah gizi lebih atau masalah gizi kurang adalah ketidakseimbangan antara asupan makanan dengan kebutuhan tubuh serta adanya penyakit infeksi seperti diare, dan anemia. Gizi kurang disebabkan karena asupan gizi dibawah kecukupan yang dianjurkan sedangkan gizi lebih disebabkan karena asupan gizi melebihi kecukupan yang dianjurkan dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup (Jayanti & Novananda, 2019). Perubahan kehidupan sosial akibat pandemi Covid 19 membuat tenaga kesehatan sangat mempengaruhi pola hidup sehat, khususnya pola makan sehari-hari sehingga sering mengkonsumsi makanan yang tidak sehat, kurang istirahat, merokok. Meningkatnya kesibukan menyebabkan seseorang tidak lagi mempunyai waktu yang cukup untuk berolah raga secara teratur.

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 41 tahun

2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. Pemerintah bertanggung jawab terhadap pendidikan dan informasi yang benar tentang gizi kepada masyarakat. Salah satu lapisan masyarakat yang berhak menerima pendidikan tentang gizi yaitu tenaga kesehatan. Perlunya pemahaman dan praktik pola hidup sehat antara lain dengan pola makan berprinsip gizi seimbang. Gizi Seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip gizi seimbang, yaitu : membiasakan mengonsumsi makanan beragam, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik, serta mempertahankan dan memantau Berat Badan (BB) normal, (Risikesdas, 2018b).

Perubahan perilaku makan tenaga medis akibat stres selama pandemi COVID-19 akan berdampak pada kesehatan mereka. Tenaga medis sangat beresiko mengalami infeksi yang ditularkan melalui darah, udara, dan kontak langsung maupun tidak langsung, dan infeksi khusus (Brewczyńska et al., 2015). Tenaga medis yang mengalami peningkatan konsumsi makan tinggi kalori akan menimbun lemak pada tubuhnya dan akan menyebabkan kelebihan berat badan dan obesitas. Obesitas merupakan suatu keadaan dimana terjadi penumpukan lemak berlebihan atau abnormal yang mengganggu kesehatan (Risikesdas, 2018b). Obesitas adalah faktor komorbid yang dapat menambah derajat keparahan dan memperburuk prognosis dari COVID-19 (Lotfi et al., 2020).

Menurut Kartika & Nurhayati,

(2021) dalam penelitian status gizi siswa SMP Negeri 1 Ngronggot di masa pandemi Covid-19, mendeskripsikan gambaran status gizi siswa SMP Negeri 1 Ngronggot selama pandemic covid-19 berdasarkan IMT/U dipengaruhi oleh faktor eksternal (pendidikan dan pekerjaan ibu), dan faktor internal (pola makan, konsumsi makanan yang bersih dan aktivitas fisik) selama pandemic covid-19. Menurut Akbar & Aida, (2020) dalam penelitian tentang perilaku penerapan gizi seimbang masyarakat Binjai pada masa pandemic covid 19, hasil yang telah didapatkan bahwa, pengetahuan sikap dan tindakan yang dilakukan responden dalam penerapan gizi seimbang pada masa pandemi covid-19 sangat baik dan paham tentang gizi seimbang dan telah menerapkannya di rumah untuk menjaga kesehatannya beserta keluarganya pada masa pandemi covid-19.

Menurut Agustina et al., (2021), dalam penelitian Analisis Perbedaan Konsumsi Gizi Seimbang Sebelum dan pada Masa Covid-19 pada Remaja, kesimpulan penelitian Ada perbedaan sebelum dan saat covid-19 pada praktik mencuci tangan, tidak ada perbedaan sebelum dan saat Covid-19 terhadap konsumsi lauk hewani. Menurut Arief et al., (2020) dalam penelitiannya tentang Gambaran Aktifitas Fisik dan Perilaku Pasif Mahasiswa Pendidikan Olahraga selama Pandemi Covid-19 bahwa Hasil analisis menjelaskan bahwa mahasiswa laki-laki yang masih aktif melakukan aktifitas fisik cukup rutin dan untuk perempuan dan mahasiswa yang dominan memiliki perilaku pasif dengan menghabiskan duduk atau berbaring santai setiap

harinya

Menurut Tambuwun, (2021), dalam penelitian gambaran penerapan prinsip gizi seimbang pada pemuda didesa Pinasungkulan kesimpulan penelitian ini adalah perilaku konsumsi makanan beragam sebagian besar responden masuk pada kategori cukup, untuk perilaku hidup bersih dan sehat sebagian responden masuk pada kategori baik, untuk melakukan aktivitas fisik sebagian besar masuk pada kategori melakukan aktivitas fisik sedang, dan untuk pemantauan berat badan secara rutin sebagian besar responden berada pada kategori kurang. Penerapan prinsip gizi seimbang diharapkan dapat meningkatkan status gizi mereka dan mencapai status gizi optimal. Untuk meningkatkan kesadaran gizi masyarakat dalam penerapan gizi seimbang secara terpadu dan terencana dari pengetahuan, sikap dan perilaku melalui kerjasama dan kontribusi para pemangku kepentingan baik pemerintah, swasta maupun masyarakat demi tercapainya manusia Indonesia yang prima (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang dilakukan pada tenaga kesehatan di RSUD Polewali, seharusnya tenaga kesehatan yang telah dibekali ilmu mengenai kesehatan mampu menerapkan prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Namun, hasil penilaian status gizi yang dilakukan dengan antropometri berdasarkan IMT pada 30 orang tenaga kesehatan yang diperoleh secara acak, gizi kurang sebesar 16,7%, gizi normal 43,3%, gizi lebih 23,3% dan Obesitas 3,3%. Untuk mencegah timbulnya masalah gizi tersebut, perlu

penerapan prinsip gizi seimbang yang bisa dijadikan sebagai pedoman makan, beraktivitas fisik, pola hidup bersih dan memantau berat badan normal. Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Penerapan Prinsip Gizi Seimbang Selama Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Status Gizi pada Tenaga Kesehatan di RSUD Polewali”

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain potong lintang

atau *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di RSUD Polewali Kabupaten Polewali Mandar Provinsi Sulawesi Barat. Sampel pada penelitian ini adalah tenaga kesehatan RSUD Polewali Sulawesi Barat tahun 2021 sebanyak 89 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dengan *purposive sampling*, kemudian penentuan sampel dilakukan dengan melakukan *screening* sesuai dengan kriteria *inklusi*. Pengumpulan data dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan kuesioner dan wawancara sedangkan mengukur berat badan sampel dengan cara antropometri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Perempuan	77	86.5
Laki-laki	12	13.5
Total	89	100.0

Sumber: Data Primer, 2021

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa sebesar 86.5%

responden berjenis kelamin perempuan dan 13.5% berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 2. Usia Responden

Usia (Tahun)	n	%
20-30 Tahun	26	29.2
31-40 Tahun	57	64.0
41-50 Tahun	6	6.7
Total	89	100.0

Sumber: Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebesar 29.2% responden yang berusia 20-30 tahun,

sedangkan 64.0% yang berusia 31-40 tahun, dan 6.7% berusia 41-50 tahun

Tabel 3. Profesi Responden

Profesi	n	%
Perawat	64	71.9
Nutrisionis	6	6.7
Apoteker	6	6.7

Profesi	n	%
Analisis	8	9.0
Radiografer	5	5.6
Total	89	100.0

Sumber: Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebesar 71.9 % responden berprofesi sebagai perawat, 6.7 % berprofesi sebagai nutrisionis, 6.7 % berprofesi sebagai apoteker, 9.0 % berprofesi sebagai analis, 5.6 % berprofesi sebagai radiografer.

Tabel 4. Status Gizi Responden Berdasarkan IMT

Status Gizi	n	%
Gizi Baik	52	58.4
Gizi Lebih	37	41.6
Total	89	100,0

Sumber: Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa sebesar 58.4% status gizi baik dan 41.6% dengan status gizi lebih.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Asupan Energi

Asupan Energi	n	%
Baik	66	75.3
Kurang	22	24.7
Total	89	100.0

Sumber: Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa sebesar 75.3% asupan energi mahasiswa sudah terpenuhi dengan mengonsumsi makanan beragam dan 24.7% asupan energi kurang dikonsumsi dalam kehidupan sehari-hari.

Tabel 6. Distribusi Asupan Protein

Asupan Protein	n	%
Baik	66	74.2
Kurang	23	25.8
Total	61	100,0

Sumber: Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa sebesar 74.2% asupan protein responden sudah terpenuhi dengan mengonsumsi makanan beragam dan 25.8% asupan protein kurang dikonsumsi pada responden dalam kehidupan sehari-hari.

Tabel 7. Gambaran Distribusi Frekuensi Pola Hidup Bersih

Pola Hidup Bersih	n	%
Baik	89	100,0
Total	89	100,0

Sumber: Data Primer, 2021

Tabel 7 menunjukkan bahwa semua responden menerapkan pola hidup bersih dalam kehidupan sehari-hari.

Tabel 8. Gambaran Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	n	%
Berat	44	49,4
Sedang	45	50,6
Total	89	100,0

Sumber: Data Primer, 2021

Tabel 8 Menunjukkan bahwa sebanyak 50,6 % responden melakukan aktifitas dengan intensitas sedang (<2999 MET- menit/minggu), dan sebanyak 49.4% responden melakukan aktifitas dengan intensitas berat (≥3000 MET-menit/minggu).

Tabel 9. Gambaran Distribusi Frekuensi Pemantauan Berat Badan Normal

BB Normal	n	%
Baik	29	32,6
Kurang Pemantauan	60	67,4
Total	89	100,0

Sumber: Data Primer, 2021

Tabel 9 menunjukkan bahwa sebanyak 67,4% responden kurang memantau berat badan dengan melakukan penimbangan berat badan secara rutin dalam setahun, dan 32,6% responden memantau berat badan normal dengan melakukan penimbangan berat badan

baik secara rutin dalam setahun.

1. Kebiasaan Makanan Beragam (Asupan Energi) dengan Status Gizi

Hasil analisis hubungan antara mengonsumsi makanan beragam dengan status gizi disajikan pada tabel 10 dan 11.

Tabel 10. Hubungan Makanan Beragam (Asupan Energi) dengan Status Gizi

Asupan Energi	Status Gizi				Total	p-value	
	Normal		Tidak Normal				
	n	%	n	%			
Baik	43	64,2	24	35,8	67	100	0,055
Kurang	9	40,9	13	59,1	22	100	

Sumber: Data Primer, 2021

Tabel 11. Hubungan Asupan Protein dengan Status Gizi

Asupan Protein	Status Gizi				Total	p-value	
	Normal		Tidak Normal				
	n	%	n	%			
Baik	39	59,1	27	40,9	66	100	0,830
Kurang	13	56,5	10	43,5	23	100	

Sumber: Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 10 hasil analisis hubungan antara kebiasaan

mengonsumsi makanan beragam dengan status gizi tenaga kesehatan di RSUD Polewali antara 67

responden sudah memenuhi asupan energinya dengan mengonsumsi makanan beragam terdapat 24 responden (35,8%) yang memiliki status tidak normal. Sedangkan diantara 22 responden kurang mengonsumsi aneka ragam makanan ditandai dengan kurangnya asupan energi terdapat 13 responden (59,1%) memiliki status gizi tidak normal. Pada tabel 11 diatas menunjukkan bahwa 66 responden sudah memenuhi asupan protein dengan mengonsumsi makanan beragam diperoleh bahwa asupan protein responden sudah terpenuhi terdapat 27 responden (40,9%) yang memiliki status gizi tidak normal (status gizi kurang dan lebih). Sedangkan 23 responden kurang mengonsumsi aneka ragam makanan ditandainya dengan kurangnya asupan protein terdapat 10 responden (43,5%) memiliki status gizi tidak normal.

Hasil uji statistik diperoleh nilai $p=0,055$; $p=0,830$ pada energi dan protein dengan demikian tidak ada hubungan antara kebiasaan mengonsumsi makanan beragam dengan status gizi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Zakiah, (2014), dengan judul penelitian Hubungan Penerapan Pedoman Gizi Seimbang Pada mahasiswa fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara kebiasaan makan dengan status gizi ($p=0,982$). Namun hasil penelitian ini juga berbanding terbalik dengan hasil penelitian Lubis, (2018), yang menyatakan menunjukkan ada hubungan kebiasaan mengonsumsi makanan beraneka ragam energi dan protein dengan status gizi pada mahasiswa gizi. Tidak adanya

hubungan dalam penelitian ini karena pengetahuan memberi pengaruh secara tidak langsung terhadap status gizi. Pengetahuan gizi yang baik tidak selalu mendasari pilihan makanan yang bergizi, hal ini masih dipengaruhi oleh faktor lain, seperti uang saku dan kemampuan daya beli tenaga kesehatan.

Tidak adanya hubungan juga dimungkinkan karena dimasa pandemi covid-19 tenaga kesehatan makan makanan yang beragam dalam porsi yang tidak sesuai dengan kebutuhan . Tenaga kesehatan cenderung mengonsumsi makanan yang mudah ditemui di sekitar lingkungan mereka sehingga tidak jarang mereka mengonsumsi gorengan atau makanan siap saji yang praktis di sela-sela kegiatan mereka. Selain itu tenaga kesehatan cenderung untuk makan camilan saja ketimbang makanan utama. Tempat tinggal juga menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi jumlah asupan. Tenaga Kesehatan yang tinggal bersama istri atau orang tua cenderung memiliki kebiasaan makan yang teratur sedangkan tenaga kesehatan yang tinggal di kosan harus memasak dan membeli sendiri makanannya.

Kebiasaan mengonsumsi makanan beragam menggambarkan asupan makan yang dikonsumsi setiap hari. Menyeimbangkan zat gizi yang masuk dan keluar untuk menjaga berat badan agar tetap normal (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014). Mengonsumsi makanan yang beranekaragam sangat bermanfaat bagi kesehatan, makanan yang beranekaragam terdiri dari masing-masing golongan pangan, yaitu makanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah (Almatsier et al., 2017).

Mengonsumsi makan bergizi seimbang dapat mengatur secara proporsional keragaman golongan makanan, baik dalam jenis maupun jumlah sesuai dengan kebutuhan masing-masing kelompok usia dewasa. Dengan mewawancarai mahasiswa menggunakan kuesioner SQ-FFQ untuk mengetahui rata-rata jenis dan jumlah asupan energi telah

dikonsumsi usia dewasa telah memenuhi AKG yang kemudian dianalisis dengan menggunakan *nutrisurvey*.

2. Pola Hidup Bersih dengan Status Gizi

Hasil analisis hubungan antara pola hidup bersih dengan statusgizi disajikan pada tabel 12.

Tabel 12. Hubungan Pola Hidup Bersih dengan Status Gizi

Pola Hidup Bersih	Status Gizi				Total	p-value
	Normal		Tidak Normal			
	n	%	n	%	n	%
Cukup	52	58,4	37	41,6	89	100
Baik	52	58,4	37	41,6	89	100

Sumber: Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 12 hasil analisis hubungan antara pola hidup bersih dengan status gizi pada tenaga kesehatan di RSUD Polewali diperoleh bahwa antara 89 responden yang menerapkan pola hidup bersih yang cukup (skor 7-13) terdapat 37 responden (41,6%) yang memiliki status gizi tidak normal. Sedangkan diantara 89 responden yang menerapkan pola hidup bersih yang baik (skor 14-20) terdapat 37 responden (41,6%) yang memiliki status gizi tidak normal. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p= 1,000$ dengan demikian $p>0,05$ artinya H_0 ditolak, berarti tidak ada hubungan antara pola hidup bersih dengan status gizi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Pratami et al., (2016), dengan judul hubungan penerapan prinsip pedoman gizi seimbang dengan status gizi mahasiswa S1 departemen ilmu gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang, yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan makanan

beragam dengan status gizi mahasiswa. Penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Lubis, (2018), yang menyatakan menunjukkan tidak ada hubungan antara pola hidup bersih dengan status gizi pada mahasiswa gizi.

Tidak adanya hubungan dalam penelitian ini disebabkan karena tenaga kesehatan dimasa pandemi covid-19 cenderung terburu-buru dalam melakukan pekerjaannya disebabkan meningkatnya pasien covid-19 sehingga cenderung nyaman dengan kebiasaan yang sudah dilakukan dimasa sebelum pandemi covid-19 dengan terkadang lupa cuci tangan saat makan cemilan sebagai alternatif saat lapar dan kondisi tidak memungkinkan untuk makan . Hal ini bukan berarti pengetahuan tenaga kesehatan tentang pola hidup bersih kurang baik, namun kebiasaan yang sudah dilakukan bertahun-tahun tidak dapat diubah begitu saja. Kebiasaan merupakan perbuatan sehari-hari yang dilakukan secara berulang dalam hal yang sama sehingga

menjadi adat kebiasaan bagi seseorang atau masyarakat.

3. Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Hasil analisis hubungan antara aktifitas fisik dengan status gizidisajikan pada tabel 13

Tabel 13. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Aktivitas Fisik	Status Gizi				Total	p-value	
	Normal		Tidak Normal				
	n	%	n	%			
Berat	26	59,1	18	40,9	44	100	0,900
Sedang	26	57,1	19	42,2	48	100	

Sumber: Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 13 hasil analisis hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada tenaga kesehatan di RSUD Polewali diperoleh antara 44 responden yang melakukan aktifitas fisik berat (≥ 3000 MET-menit/minggu) terdapat 18 responden (40,9%) yang memiliki status gizi tidak normal hal ini dikarenakan responden dalam keadaan status gizi kurang dan lebih. Sedangkan diantara 48 responden yang melakukan aktifitas fisik sedang (< 2999 MET-menit/minggu), terdapat 19 responden (42,2%) yang memiliki status gizi tidak normal. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,900$ dengan demikian $p > 0,05$ artinya H_0 ditolak, berarti tidak ada hubungan antara aktifitas fisik dengan status gizi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Zakiah, (2014), dengan judul penelitian Hubungan Penerapan Pedoman Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi ($p = 0,782$). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Pratami et al., (2016), dengan judul hubungan penerapan prinsip pedoman gizi seimbang dengan status gizi

mahasiswa S1 departemen ilmu gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang, yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa.

Hasil analisis aktifitas diperoleh dari setiap pergerakan fisik yang dilakukan oleh mahasiswa dalam waktu satu minggu yang menggunakan energi. Rata-rata aktifitas fisik pada seluruh mahasiswa sebesar 2522 MET-menit/minggu. Aktifitas dengan intensitas berat sebesar 6360 MET- menit/minggu, dan terendah 320 MET-menit/minggu. Hasil temuan ini berkaitan dengan jumlah aktifitas fisik yang dihitung dalam satuan METs. Aktifitas bisa berupa kegiatan sehari-hari yaitu: berjalan kaki, berkebun, kerja ditaman, mencuci pakaian, mengepel lantai, naik turun tangga, membawa belanjaan. Aktifitas berupa olah raga seperti *push-up*, berlari, bersepeda, berenang, dan meluncur (*skating*), lompat tali, menari, dan olahraga beregu seperti sepakbola, basket, dan voli. Sebagian besar tenaga kesehatan memiliki aktivitas fisik yang ringan. Selain itu hampir semua tenaga kesehatan menggunakan kendaraan saat pergi ke RS atau ke tempat lain. Hal ini menyebabkan intensitas aktivitas

fisiknya menurun.

Aktifitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber energi dalam tubuh (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014). Tidak adanya hubungan dalam penelitian ini karena dimasa pandemi covid-19 yang mengharuskan tenaga kesehatan bekerja ekstra dari masa sebelum pandemi covid-19, juga disebabkan perubahan gaya hidup akibat kemajuan dibidang teknologi khususnya dalam bidang transportasi seperti untuk ke kantor yang hanya

berjarak kurang lebih 1 kilometer memakai kendaraan roda dua padahal bisa di tempuh dengan naik sepeda atau berjalan kaki sehingga kurang menggunakan aktivitas fisik yang akan berpengaruh terhadap kondisi tubuh, selain itu meningkatnya kesibukan menyebabkan seseorang tidak lagi mempunyai waktu yang cukup untuk berolahraga secara teratur.

4. Pemantauan Berat Badan Normal dengan Status Gizi

Hasil analisis hubungan antara pemantauan berat badan normal dengan status gizi disajikan pada tabel 14.

Tabel 14. Hubungan Pemantauan BB Normal dengan Status Gizi

Pemantauan BB Normal	Status Gizi				Total	p-value	
	Normal		Tidak Normal				
	n	%	n	%	n	%	
Baik	19	65,5	10	34,5	29	100	0,345
Kurang	33	55,0	27	45,0	60	100	

Sumber: Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 14 hasil analisis hubungan antara pemantauan berat badan normal dengan status gizi pada tenaga kesehatan di RSUD Polewali diperoleh bahwa diantara 29 responden memantau berat badan dengan melakukan penimbangan baik (≥ 6 kali) dalam setahun secara rutin, terdapat 10 responden (34,5%) yang memiliki status gizi tidak normal. Sedangkan diantara 60 responden memantau berat badan kurang (< 6 kali) dalam setahun melakukan penimbangan dalam setahun, terdapat 27 responden (45,0%) yang memiliki status gizi tidak normal. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,345$ dengan demikian $p > 0,05$ artinya H_0 ditolak, berarti tidak ada hubungan antarapemantauan berat bada normal

dengan status gizi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Zakiah, (2014), dengan judul penelitian Hubungan Penerapan Pedoman Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara pemantauan berat badan normal dengan status gizi ($p = 0,456$). Hasil penelitian ini bertentangan dengan hasil penelitian Lubis, (2018), yang menyatakan menunjukkan ada hubungan antara pemantauan berat badan normal dengan status gizi.

Berat badan merupakan indikator kesehatan yang penting bagi setiap orang. Oleh karena itu perlu dilakukan pemantauan berat

badan secara teratur. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, (2014), pemantauan berat normal merupakan upaya untuk mencegah penyimpangan berat badan dari berat badan normal dan apabila menyimpang dapat dilakukan pencegahan dan penanganan. Sehingga penimbangan berat badan secara teratur membuat seseorang menjaga status gizi normalnya. Tidak adanya hubungan dalam penelitian ini karena rutinitas dan kesibukan yang makin padat, apalagi dimana pandemi covid-19 seperti sekarang ini yang mana tenaga kesehatan menjadi garda terdepan sehingga tenaga kesehatan tidak memiliki waktu lagi untuk memantau berat badannya secara rutin sehingga tidak menyadari adanya peningkatan atau penurunan berat badannya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian hubungan penerapan prinsip gizi seimbang dengan status gizi pada tenaga kesehatan di RSUD Polewali, diperoleh kesimpulan bahwa tidak ada hubungan antara kebiasaan mengonsumsi makanan beranekaragam, pola hidup bersih, aktivitas fisik, dan pemantauan berat badan normal dengan status gizi tenaga kesehatan di RSUD Polewali.

DAFTAR PUSTAKA

Agustina, A., Hardy, F. R., & Pristya, T. Y. R. (2021). Analisis Perbedaan Konsumsi Gizi Seimbang Sebelum dan pada Masa Covid-19 pada Remaja. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*. <https://doi.org/10.52022/jikm.v13i1.158>

- Akbar, D. M., & Aidha, Z. (2020). Perilaku Penerapan Gizi Seimbang Masyarakat Kota Binjai Pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2020. *Jurnal Menara Medika*.
- Almatsier, S., Soetardjo, S., & Soekarti, M. (2017). *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Arief, N. A., Kuntjoro, B. F. T., & Suroto, S. (2020). Gambaran Aktifitas Fisik Dan Perilaku Pasif Mahasiswa Pendidikan Olahraga Selama Pandemi Covid-19. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.9564>
- Cai, Q., Yang, M., Liu, D., Chen, J., Shu, D., Xia, J., Liao, X., Gu, Y., Cai, Q., Yang, Y., Shen, C., Li, X., Peng, L., Huang, D., Zhang, J., Zhang, S., Wang, F., Liu, J., Chen, L., ... Liu, L. (2020). Experimental Treatment with Favipiravir for COVID-19: An Open-Label Control Study. *Engineering*. <https://doi.org/10.1016/j.eng.2020.03.007>
- Graffigna, G., Barello, S., Palamenghi, L., Savarese, M., & Castellini, G. (2020). Patient health engagement model: explaining citizens noncompliance and maladaptive behaviors. *European Journal of Public Health*. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckaa166.620>
- Jayanti, Y. D., & Novananda, N. E. (2019). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi

- Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas Xi Akuntansi 2 (Di Smk Pgri 2 Kota Kediri). *JURNAL KEBIDANAN*, 6(2). <https://doi.org/10.35890/jkdh.v6i2.38>
- Kartika, P. M. D., & Nurhayati, F. (2021). Status gizi siswa SMP Negeri 1 Ngronggot di masa pandemi Covid-19. *Bima Loka: Journal of Physical ...*
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Hasil utama Riskesdas 2018. *Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Liu, Y. M., Shahed-Al-Mahmud, M., Chen, X., Chen, T. H., Liao, K. S., Lo, J. M., Wu, Y. M., Ho, M. C., Wu, C. Y., Wong, C. H., Jan, J. T., & Ma, C. (2020). A Carbohydrate-Binding Protein from the Edible Lablab Beans Effectively Blocks the Infections of Influenza Viruses and SARS-CoV-2. *Cell Reports*. <https://doi.org/10.1016/j.celrep.2020.108016>
- Lotfi, M., Hamblin, M. R., & Rezaei, N. (2020). COVID-19: Transmission, prevention, and potential therapeutic opportunities. In *Clinica Chimica Acta*. <https://doi.org/10.1016/j.cca.2020.05.044>
- Lubis, Y. T. (2018). Hubungan Penerapan Prinsip Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan. Skripsi. *Skripsi*.
- Pratami, T., Widajanti, L., & Aruben, R. (2016). Hubungan Penerapan Prinsip Pedoman Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Mahasiswa S1 Departemen Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*.
- Riskesdas. (2018a). Riset Kesehatan Dasar 2018, Badan Penelitian dan Pengembangan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Riskesdas. (2018b). Riset Kesehatan Dasar 2018. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. <https://doi.org/10.1016/j.celrep.2020.108016> Desember 2013
- Susilo, A. (2020). Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini, *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia. Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*.
- Tambuwun, C. . (2021). Gambaran Penerapan Prinsip Gizi Seimbang Pada Pemuda Di Desa Pinasungkulan Kecamatan Modinding Kabupaten Minahasa Selatan Saat Masa Pandemi Covid-19. *KESMAS*.
- World Health Organization (WHO). (2020). WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard. *Bangladesh Physiotherapy Journal*.

<https://doi.org/10.46945/bpj.101.03.01>

- Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M. W., Gill, H., Phan, L., Chen-Li, D., Iacobucci, M., Ho, R., Majeed, A., & McIntyre, R. S. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. In *Journal of Affective Disorders*. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.001>
- Zakiah. (2014). Hubungan Penerapan Pedoman Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2014 Skripsi. In *Skripsi* (Vol. 2, Issue 1).