

***The Effect of the Covid-19 Pandemic on Community Healthy
Behavior Patterns: Sytematic Literatur Review***

***Pengaruh Pandemi Covid-19 terhadap Pola Perilaku Sehat
Masyarakat: Literatur Review***

Anang Sofyan Zulfikar*¹, Dety Mulyanti²

^{1,2}Manajemen Kesehatan, Universitas Sanggabuana YPKP Bandung

Alamat: Jl. Phh. Mustofa No.68, Cikutra, Kec. Cibeunying Kidul, Kota Bandung,
Jawa Barat 40124

Koresponden Email: Anangsofyan1994@gmail.com

ABSTRACT

Coronavirus disease 2019 (Covid-19) is a pandemic at the end of 2019 caused by the Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS Cov-2) virus. The impact of the Covid-19 pandemic is not only being felt in the health sector but also all sectors in general. The occurrence of Covid-19 in all countries has also had an impact on changing the order of life in society. There are several new habits related to a healthier lifestyle that people have adapted so they can survive amid the Covid-19 pandemic. The purpose of this article is to analyze articles related to the influence of the Covid-19 pandemic on people's healthy behavior patterns. Data sources were obtained through computerized databases such as PubMed, ScienceDirect, Elsevier, Garuda Portal and Google Scholar with relevant research article criteria regarding adaptation to a healthy lifestyle during the Covid-19 pandemic, published in 2019-2023, in Indonesian or English and open access. Five articles that met the inclusion criteria were then analyzed and data synthesized. The results of the study show that there are new habits related to healthy lifestyles that are adapted by the community after the Covid-19 pandemic.

Keywords: Covid-19, Healthy Lifestyle, Pandemic

ABSTRAK

Coronavirus disease 2019 (Covid-19) merupakan pandemi di akhir tahun 2019 yang disebabkan oleh virus Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS Cov-2). Dampak pandemi Covid-19 tak hanya dirasakan pada sector kesehatan namun juga seluruh sector secara umum. Terjadinya Covid-19 di seluruh negara juga memberikan dampak perubahan tatanan kehidupan di masyarakat. Terdapat beberapa kebiasaan baru terkait pola hidup lebih sehat yang diadaptasi masyarakat agar tetap bisa bertahan ditengah pandemi Covid-19. Tujuan artikel ini adalah menganalisis artikel yang berhubungan dengan pengaruh pandemi Covid-19 terhadap pola perilaku sehat masyarakat. Sumber data didapatkan melalui database terkomputerisasi seperti PubMed, ScienceDirect, Elsevier, Portal Garuda serta Google Scholar dengan kriteria artikel penelitian yang relevan mengenai adaptasi pola hidup sehat selama pandemi Covid-19, publish tahun 2019-2023, berbahasa Indonesia atau Inggris dan bersifat *open access*. Lima artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi kemudian dianalisis dan dilakukan sintesis data. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa terdapat kebiasaan baru terkait pola hidup sehat yang diadaptasi masyarakat setelah terjadinya pandemi Covid-19.

Kata Kunci: Covid-19, Hidup Sehat, Pandemi

PENDAHULUAN

Coronavirus disease 2019 atau yang lebih familier dikenal dengan nama Covid-19 merupakan penyakit yang disebabkan oleh virus *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS Cov-2) (Simaremare, 2021). Covid-19 pertama kali muncul diakhir tahun 2019 dan terus berlanjut sebagai bahaya yang mengancam jiwa di seluruh dunia (Yücel dan Yücel, 2022). Oleh karena tingkat penyebarannya yang tinggi juga mortalitas dan morbiditas yang tinggi, Covid-19 dinyatakan sebagai pandemi oleh *World Health Organization* (WHO) (Calder, 2020). Gejala umum yang dirasakan oleh pengidap Covid-19 berupa gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk, dan sesak napas (Putri, 2020).

Data kasus Covid-19 per-Maret 2023 adalah sebanyak 6.737.918 kasus terkonfirmasi, 6.573.886 kasus sembuh (97,6%), 160.937 kasus meninggal (2,4%) serta kasus aktif sebesar 3.095 kasus (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Tingkat kematian akibat Covid-19 sempat menyentuh angka 8.9% pada akhir Maret 2020 (Setiati dan Azwar, 2020). Angka tersebut bukan angka yang kecil, bahkan dalam (Simaremare, 2021) disebutkan bahwa Indonesia menempati peringkat ke 26 di dunia.

Dampak pandemi Covid-19 tak hanya dirasakan pada sektor kesehatan namun juga seluruh sektor secara umum (Fuadiyah et al., 2022). Dampak yang dirasakan masyarakat Indonesia akibat terjadinya covid di bidang ekonomi antara lain adalah terjadinya penurunan impor, PHK massal serta peningkatan harga inflasi (Yamali dan Putri, 2020). Tekanan juga terlihat pada sektor pariwisata, terjadi perlambatan dan gangguan perjalanan, terjadi *lockdown* dan berdampak pada usaha UMKM serta terganggunya lapangan kerja (Sugihamretha, 2020). Para pelajar pun terkena dampak besar, dinamika pembelajaran terganggu secara eksternal oleh penyesuaian-penyesuaian baru akibat pandemi Covid-19. Beberapa daerah dengan kualitas teknologi yang tidak memadai berdampak pada pembelajaran yang tidak efektif selama pandemi Covid-19 (Mansyur, 2020).

Oleh karena dampak pandemi Covid-19 yang begitu besar pada kehidupan, pemerintah tentunya merespons eksistensi Covid-19 ini dengan mengubah beberapa tatanan kehidupan baru untuk menghadapi pandemi Covid-19 (Della et al., 2021). Upaya intervensi dalam menghadapi Covid-19 hadir dalam beberapa cara seperti *lockdown*, menjaga jarak, Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir serta penggunaan masker (Hidayani, 2020).

Kewaspadaan serta ketakutan masyarakat terhadap Covid-19 membawa dampak pada pola dan gaya hidup masyarakat. Berbagai kebiasaan baru dirasakan hampir seluruh masyarakat di dunia. Beberapa kebiasaan baru seperti kontak sosial terbatas, rutinitas terganggu, perubahan kecenderungan pemilihan makanan utama, cara bersosialisasi dan aktivitas fisik (Skalkos dan Kalyva, 2023). Masyarakat pun menjadi lebih sigap terhadap masalah kesehatan menuju pola hidup yang sehat seperti tidak merokok, sering olahraga atau aktivitas fisik rutin dan mengonsumsi makanan sehat (Atmadja et al., 2020). Kebiasaan baik lainnya yang diterapkan melalui protokol kesehatan Covid-19 seperti mencuci tangan pakai sabun, memakai masker, menerapkan etika batuk dan bersin, memasak daging dan telur hingga matang, menghindari kontak dekat dengan orang yang memiliki gejala penyakit pernapasan seperti batuk dan bersin, jaga jarak dan menghindari keramaian atau kerumunan demi terhindar dari penyebaran virus Covid-19 (Moudy dan Syakurah, 2020; Rakhmaniar, 2021).

Kebiasaan baik mengenai pola hidup sehat yang telah diterapkan kurang lebih dua tahun ini tentunya membawa dampak positif pada rutinitas yang dilakukan oleh masyarakat. Berbagai penelitian menunjukkan adanya perubahan perilaku masyarakat dalam hal kebiasaan makan maupun aktivitas fisik. (Simaremare, 2021). Oleh sebab itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh adanya pandemi Covid-19 terhadap dampak positif dari perubahan pola perilaku masyarakat Indonesia menjadi lebih baik.

METODE

Tulisan ini merupakan kajian literatur yang mengambil dari beberapa sumber artikel yang terpercaya mengenai berbagai kebiasaan baru yang diadopsi akibat COVID 19 serta manfaatnya terhadap kesehatan. Pemilihan penggunaan

tinjauan sistematis dilandasi dengan keinginan penulis untuk memahami permasalahan secara mendalam dengan mengumpulkan referensi-referensi yang ada. Sumber untuk melakukan tinjauan literatur ini meliputi studi pencarian sistematis dengan *keyword* covid, kebiasaan baru/*new habits*, kesehatan, *lifestyle change*, *healthy* pada database terkomputerisasi (PubMed, ScienceDirect, Elsevier, Portal Garuda, Google Scholar) yang berbentuk jurnal penelitian tahun 2020-2023, berbahasa Indonesia atau Bahasa Inggris serta dapat diakses secara gratis. Artikel yang dipilih adalah jurnal yang membahas tentang kebiasaan-kebiasaan baru terkait kesehatan yang diadopsi masyarakat akibat pandemi Covid-19.

Penulis mengambil tema penting dari setiap tulisan dan menggabungkan kepada masing-masing tema sesuai fokus penting yang ada pada artikel tersebut sehingga penulis dapat membuat kesimpulan tema besar mengenai pengaruh pandemi Covid-19 terhadap pola perilaku sehat masyarakat. Dengan adanya kajian literatur ini diharapkan dapat memberikan gambaran beberapa kebiasaan kesehatan baik yang diadopsi masyarakat setelah pandemi Covid-19.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Rangkuman artikel yang terinklusi

No	Penulis	Judul Penelitian	Subjek dan Metode	Hasil Penelitian
1	Makruf & Farhan (2021)	Perubahan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Sebelum dan Selama Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Muhammadiyah Jakarta	Desain penelitian ini adalah analitik observasional dengan pendekatan retrospektif. Data diambil menggunakan kuesioner online. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah total sampling. Uji statistik dilakukan dengan <i>paired sample t-test</i> .	Terdapat perubahan perilaku hidup bersih dan sehat sebelum dan selama pandemi COVID-19. Simpulan: PHBS menjadi lebih baik selama pandemi COVID-19 pada responden.
2	Atmadja et al. (2020)	Gambaran sikap dan gaya hidup sehat masyarakat Indonesia selama pandemi Covid-19	Desain penelitian <i>cross-sectional</i> . Responden adalah 6.557 masyarakat Indonesia yang diambil secara random sampling dengan usia di atas 16 tahun dan bersedia mengisi kuesioner dengan mengisi <i>informed consent</i> melalui <i>google form</i> . Kueisioner terdiri atas dua bagian yaitu tiga pertanyaan mengenai sikap dan lima pertanyaan mengenai gaya hidup masyarakat selama Covid-19. Analisis data dilakukan secara deskriptif melalui uji univariat menggunakan SPSS versi 16 dan Microsoft Excel 2017	Sikap masyarakat tentang Covid-19 optimis akan terbebas dari pandemi serta setuju bahwa konsumsi makanan gizi seimbang, menjaga jarak serta cuci tangan yang benar dapat mencegah penularan Covid-19. Masyarakat lebih melakukan aktivitas fisik, cenderung masak sendiri, mengonsumsi buah dan sayur, selalu mencuci tangan, dan mempunyai kebiasaan berjemur yang baik selama pandemi Covid-19.
3	Simaremare (2021)	Gambaran Perilaku Mengenai Nutrisi dan Perubahan Perilaku Masyarakat Mengenai Hidup Sehat Selama Pandemi COVID-19	Penelitian menggunakan desain <i>observasional</i> analitik dengan metode <i>cross sectional</i> .	Mayoritas responden memiliki pengetahuan, sikap, dan tindakan yang baik mengenai nutrisi selama menghadapi pandemi COVID-19 dan lebih memperhatikan

		Responden adalah 154 masyarakat Indonesia dengan kriteria memiliki media sosial dan berusia 20-60 tahun Sampel diambil melalui teknik <i>online partisipative</i> Kuesioner berupa pernyataan untuk mengetahui perilaku mengenai nutrisi dan 12 pertanyaan yang menunjukkan perubahan perilaku responden mengenai hidup sehat dalam upaya pencegahan COVID-19.	kebutuhan nutrisi dan aktivitas fisik untuk meningkatkan imunitas
4	Hansel et al. (2021) The COVID-19 lockdown as an opportunity to change lifestyle and body weight in people with overweight/obesity and diabetes: Results from the national French COVIDIAB cohort	Subjek adalah 5.280 orang. Informasi tentang karakteristik dan perilaku subjek terkait gaya hidup didapatkan melalui kuesioner dalam aplikasi CoviDIAB. Kuesioner dibagi menjadi tiga bagian: (1) evolusi berat badan, (2) perilaku makan, kualitas diet, kebiasaan merokok, dan konsumsi alkohol sebelum dan selama <i>lockdown</i>, dan (3) aktivitas fisik sebelum dan sesudah <i>lockdown</i>.	• Perubahan gaya hidup terlihat dari gaya hidup orang dengan obesitas menurunkan kebiasaan konsumsi alkohol, meningkatkan asupan buah dan sayuran, mengurangi asupan masakan ringan hingga pengurangan asupan makanan secara total. Penurunan berat badan pada orang dengan BMI >25 kg/m² terjadi sebesar 18,9%. • Efek dari <i>lockdown</i> dan penyesuaian dari pandemi covid berperan besar untuk memperbaiki gaya hidup orang kelebihan berat badan/obesitas dengan diabetes serta berpeluang menurunkan BB.

5	Tjahjadi et al. (2023)	Community behavioral change and management of COVID-19 Pandemi: Evidence from Indonesia	Penelitian ini menggunakan <i>partial least squares structural equation modeling</i> (PLS-SEM) untuk menguji hipotesis penelitian. Subjek penelitian adalah 845 orang Indonesia yang diambil dengan metode <i>snowball sampling</i> . Pengambilan data informasi didapatkan dengan metode <i>Focus Group Discussion</i> (FGD) yang dilakukan secara daring dan dilakukan di tiga wilayah dengan perwakilan dari berbagai kelompok masyarakat.	• Hasil penelitian menunjukkan bahwa informasi dan motivasi berpengaruh positif terhadap perubahan perilaku masyarakat. • Dengan meningkatnya keterampilan perilaku, masyarakat mengubah perilakunya dalam melawan COVID-19 dengan mematuhi protokol kesehatan, mengikuti program vaksinasi, dan mempraktikkan gaya hidup yang lebih sehat.
---	------------------------	---	---	---

Artikel yang dipilih untuk dikaji dalam penelitian ini tersaji pada Tabel 1. Artikel tersebut dipilih karena mampu menjelaskan tujuan penelitian yang dirancang yaitu mengenai pengaruh kejadian pandemi Covid-19 terhadap pola hidup sehat di masyarakat. Covid-19 menjadi salah satu bencana yang menimpa seluruh negara di dunia pada akhir tahun 2019. Covid-19 disebabkan oleh virus corona yang merupakan virus yang dapat ditularkan zoonosis (antara hewan dan manusia) dan dapat menyebabkan gejala ringan hingga berat. Sebelum pandemi Covid-19, diketahui terdapat dua jenis virus corona yang menyebabkan penyakit pada manusia yaitu *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS-CoV) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS-CoV). Untuk pandemi akibat virus corona terbaru ini dinamai resmi oleh WHO sebagai COVID-19 (*Coronavirus Disease* 2019) yang tertera pada *International Classification of Diseases* (ICD) (Moudy dan Syakurah, 2020).

Gejala utama Covid-19 berupa demam, batuk kering dan sesak (kesulitan bernafas). Beberapa tanda gejala yang signifikan terjadi meliputi anoreksia, nyeri faring dan vertigo, pada beberapa orang gejala yang dirasakan juga meliputi nyeri kepala, nyeri otot, lemas, diare dan batuk darah (Hidayani, 2020). Covid-19 diwaspadai karena penyebarannya yang sangat cepat dan menyebar di seluruh negara di dunia. WHO menetapkan Covid-19 sebagai pandemi karena dianggap berbahaya disebabkan melonjaknya jumlah kasus positif serta tingkat kematian yang cukup tinggi (Aeni, 2021). Oleh karena dampaknya yang begitu besar pada kondisi masyarakat, beberapa upaya intervensi ditetapkan oleh pemerintah untuk mencegah dan mengurangi kasus Covid-19 di Indonesia

1. Kebiasaan Baru terkait Kesehatan setelah Pandemi Covid

Pandemi Covid-19 memberikan dampak besar bagi tatanan kehidupan. Pandemi sempat menghentikan roda perekonomian, menghambat sektor pendidikan serta industri lainnya. Masyarakat menjadi cemas, takut, gelisah dan khawatir sehingga banyak produktivitas yang menurun. Demi kelangsungan hidup di tengah pandemi, beberapa kebiasaan perlu diubah. Kebiasaan baru ini dikenal dengan sebutan *new normal*. *New normal* diartikan sebagai kondisi di mana masyarakat dapat melakukan pola harian yang berbeda

dari sebelumnya yaitu dengan diterapkannya protokol kesehatan dalam kehidupan untuk menjadi adaptasi baru bagi kegiatan sehari-hari (Siska dan Noviyah, 2021). Dengan diterapkannya *new normal* diharapkan masyarakat dapat hidup berdampingan dengan Covid-19. Penerapan *new normal* juga bertujuan untuk meningkatkan produktivitas selama pandemi sekaligus melindungi masyarakat dari penularan Covid-19. Beberapa gaya hidup yang dianjurkan diterapkan pada masa pandemi antara lain mengonsumsi makanan tinggi protein, mengonsumsi buah dan sayur, minum air 1.5L sehari, menerapkan kebiasaan makan beragam jenis, warna dan sumber, mengonsumsi makanan dengan asupan zat gizi yang cukup, mengonsumsi suplemen yang dibutuhkan, istirahat teratur minimal 7 jam/hari, olahraga dan aktifitas fisik rutin (Zhou, 2020). Selanjutnya, *New normal* meliputi penerapan 3M (Memakai masker dengan benar, Menjaga jarak dan hindari kerumunan, Mencuci tangan pakai sabun), penerapan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Kebiasaan atau adaptasi baru terhadap protokol kesehatan ini telah diterapkan dalam kehidupan di masyarakat. Dalam penelitian (Atmadja et al., 2020) disebutkan bahwa masyarakat Indonesia memiliki sifat optimis yang tinggi terhadap penuntasan pandemi Covid-19 dengan menerapkan protokol kesehatan. Beberapa hal yang ditemukan telah diterapkan oleh masyarakat dalam penelitian ini adalah melakukan aktivitas fisik, cenderung lebih memilih masak sendiri di rumah, mengonsumsi buah dan sayur, selalu mencuci tangan dan menjaga kebersihan serta kebiasaan berjemur.

Hal ini sejalan dengan penelitian Simaremare (2021) yang menyatakan bahwa perilaku masyarakat berubah pesat seiring dengan perkembangan penyebaran Covid-19. Masyarakat menjadi terpacu untuk memperkaya informasi tentang kesehatan selama pandemi untuk menjaga diri dan keluarga dari penularan Covid-19. Di zaman sekarang ini akses informasi bagi masyarakat pun sangat mudah sehingga masyarakat dengan mudah mendapatkannya. Beberapa perilaku yang diamati pada penelitian ini antara lain: (1) kesadaran untuk memperhatikan kebutuhan gizi diri sendiri dan keluarga (93,5%), (2) kebiasaan makannya menjadi lebih baik (86.4%), (3)

lebih sering menyiapkan makanan sendiri di rumah dibanding membeli (87.0%), (4) lebih sering mencari informasi makanan bergizi (84.4%), mengurangi kebiasaan merokok, memakan *junk food*, makan tidak terkontrol (91.6%), lebih sering berjemur di bawah sinar matahari (69.5%), mengonsumsi suplemen baik multivitamin/ramuan tradisional untuk meningkatkan daya tahan tubuh (78%). Di seluruh perilaku yang diamati hampir seluruhnya mencakup 50% responden penelitian bahkan dalam beberapa perilaku mencapai lebih dari 90%.

Dalam penelitian Simaremare (2021) ditemukan banyak kebiasaan baik baru yang mulai diterapkan di masyarakat, namun ada pula dampak negatif akibat pandemi yang ditemukan dari penelitian ini seperti peningkatan berat badan (55.8%) dan sering menjadikan makanan sebagai alat untuk menghilangkan *stress* yang diakibatkan oleh PSBB (56.5%). Kedua hal ini saling berkaitan, semakin tinggi asupan makan yang tidak dibutuhkan akibat *stress* semakin besar kemungkinan seseorang untuk menjadi obesitas (Alah et al., 2021).

Namun hal ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan Hansel et al., (2021). Dalam penelitiannya Hansel et al., (2021) menyebutkan bahwa pandemi Covid-19 berperan besar untuk memperbaiki gaya hidup orang dengan kelebihan berat badan atau obesitas dengan diabetes serta berpeluang menurunkan BB. Sebesar 18,9% responden dengan $IMT \geq 25 \text{ kg/m}^2$ dilaporkan mengalami penurunan berat badan. Pada penelitiannya Hansel et al., (2021) meneliti perilaku responden dengan IMT normal dibandingkan dengan responden IMT kelebihan berat badan/obesitas. Beberapa sikap atau perilaku yang diamati antara lain merokok, konsumsi buah dan sayur, konsumsi camilan (*snack*), konsumsi alkohol serta aktivitas fisik. Dalam penelitian ini responden dengan kelebihan berat badan/obesitas cenderung meningkatkan perilaku hidup sehat yang lebih besar dibandingkan dengan responden dengan IMT normal. Perilaku hidup sehat yang dimaksud meliputi peningkatan konsumsi buah dan sayuran, pengurangan asupan makanan ringan, dan pengurangan asupan makanan total. Kondisi pandemi Covid-19 dapat berpengaruh pada perubahan berat badan, namun hal tersebut tetap didasarkan

pada perubahan gaya hidup yang konsisten dengan rekomendasi umum yakni pengurangan total asupan makanan dan minuman beralkohol serta peningkatan aktivitas fisik.

Selanjutnya temuan menarik pada penelitian Tjahjadi et al. (2023) yang menyatakan bahwa masyarakat Indonesia memiliki sifat gotong royong dan memiliki motivasi untuk melaksanakan protokol kesehatan dikarenakan khawatir menularkan virus kepada orang terdekatnya. Penularan dari manusia ke manusia melalui *droplet* saat batuk atau bersin merupakan sumber utama penyebaran COVID-19 (Susilo et al., 2020). Motivasi tersebut mendorong masyarakat untuk mengubah perilakunya agar konsisten menerapkan protokol kesehatan. Protokol kesehatan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah 5 M (memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, menjauhi keramaian, mengurangi mobilitas), 3T (Tes, Telusur dan Tindak lanjut) serta melakukan vaksinasi. Penelitian ini juga menyatakan bahwa masyarakat mampu menerapkan protokol kesehatan tanpa dipengaruhi oleh hukuman, bantuan pemerintah, pemimpin, keluarga, masyarakat, dan rekan kerja. Dengan adanya kesadaran tersebut, masyarakat mampu menerapkan protokol kesehatan dalam kehidupan sehari-hari dan menjalani gaya hidup yang lebih sehat.

Terkait perilaku hidup bersih dan sehat, terjadi perubahan signifikan di masyarakat. Oleh karena risiko penyebaran Covid-19 adalah melalui *droplet* ketika seseorang batuk atau bersin maka peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat mampu menurunkan risiko tertular virus Covid-19 (Putri, 2020). Penelitian Makruf dan Farhan (2021) melaporkan terdapat kenaikan yang nilai yang signifikan antara sebelum dan setelah pandemi Covid-19 terkait Pola Hidup Bersih dan Sehat. PHBS yang dimaksud adalah asupan makanan sehat, cuci tangan, menggunakan masker bila berada di daerah berisiko atau padat, melakukan olah raga, istirahat yang cukup, makan makanan yang dimasak hingga matang, dan berhenti merokok. Sebelum Covid-19, Skor rata-rata PHBS responden sebelum pandemi adalah 32,95% sedangkan skor rata-rata responden setelah pandemi meningkat yakni 46,51%.

2. Manfaat Adopsi Protokol Kesehatan Covid dalam Kehidupan

Perubahan pola hidup yang signifikan selama pandemi Covid-19 memberikan dampak baik pada kehidupan masyarakat. Meskipun kasus Covid-19 sudah melandai di seluruh negara, namun dampak baiknya masih dapat dirasakan terutama di bidang kesehatan. Protokol kesehatan serta berbagai kebijakan tentang pandemi Covid-19 yang telah diterapkan selama kurun waktu lebih dari 2 tahun ini memberikan dampak positif pada kebiasaan di masyarakat.

Dalam teori *Lawrence Green* (1980) menyatakan bahwa perubahan perilaku seseorang didasarkan pada tiga faktor yakni faktor predisposisi, faktor pendukung, dan faktor pendorong. Ketiga faktor ini hadir berdampingan saat terjadi pandemi Covid-19 (Makruf dan Farhan, 2021). Sebagai contoh: faktor predisposisi yakni kesadaran, kekhawatiran, ketakutan masyarakat terhadap penularan virus Covid-19 sehingga berusaha untuk melakukan berbagai strategi pencegahan termasuk menerapkan pola hidup yang lebih sehat. Selanjutnya yang kedua faktor pendukung yaitu tersedianya fasilitas untuk mendukung masyarakat melaksanakan perilaku hidup yang lebih sehat seperti mudahnya membeli masker, mudahnya mendapatkan informasi seputar kesehatan, tersedia banyak layanan kesehatan secara online serta mudahnya mendapatkan produk-produk kesehatan (Harli et al., 2021; Siregar et al., 2020). Hal ini diperkuat oleh faktor pendorong contohnya selama masa pandemi ini baik pemerintah, tenaga kesehatan, mayoritas *influencer* serta berbagai pihak lainnya berfokus pada masalah pandemi Covid-19 dengan melakukan penyuluhan ataupun edukasi tentang pola hidup sehat selama pandemi Covid-19. Ketiga faktor ini mendukung terjadinya adaptasi dan perubahan perilaku masyarakat setelah pandemi Covid-19 untuk menerapkan pola hidup yang lebih sehat.

Oleh karena kebiasaan ini telah lekat dengan masyarakat selama pandemi Covid-19 dan dilakukan dengan serentak oleh masyarakat menjadikan proses adaptasi kebiasaan baru ini menjadi lebih mudah diterapkan (Rohmah, 2021). Perubahan perilaku masyarakat ini utamanya didorong oleh proses masyarakat dalam proses mereka melaksanakan pembelajaran sosial

meliputi pengamatan, peniruan serta pelaksanaan pola hidup yang lebih sehat (Zaenudiin et al., 2021).

Telah dikonfirmasi oleh lima jurnal yang dikaji bahwa terdapat banyak kebiasaan baru yang mengarah kepada kehidupan yang lebih sehat setelah terjadinya pandemi Covid-19 seperti melakukan aktivitas fisik, memasak sendiri di rumah, konsumsi buah dan sayur meningkat, selalu mencuci tangan dan menjaga kebersihan, kebiasaan berjemur, kesadaran untuk memperhatikan kebutuhan gizi diri sendiri dan keluarga, giat mencari informasi makanan bergizi, mengurangi kebiasaan merokok, mengurangi kebiasaan memakan *junk food* dan makan tidak terkontrol, konsumsi suplemen baik multivitamin/ramuan tradisional serta terbiasa memakai masker.

SIMPULAN

Protokol kesehatan selama pandemi Covid-19 memberikan manfaat yang baik bagi kehidupan di masyarakat. Hal ini disebabkan adanya adaptasi baru terkait pola hidup sehat yang diterapkan masyarakat dan menjadi kebiasaan baik. Beberapa studi mengonfirmasi adanya perubahan pola perilaku masyarakat menjadi lebih sehat setelah adanya pandemi Covid-19. Penelitian yang lebih komprehensif diperlukan untuk memvalidasi pernyataan tersebut dikarenakan penelitian ini masih terbatas pada kajian literatur.

DAFTAR PUSTAKA

- Aeni, N., 2021. Pandemi COVID-19: Dampak Kesehatan, Ekonomi, & Sosial. J. Litbang Media Inf. Penelitian, Pengemb. dan IPTEK 17, 17–34. <https://doi.org/10.33658/jl.v17i1.249>
- Alah, M.A., Abdeen, S., Kehyayan, V., Bougmiza, I., 2021. Impact of staying at home measures during COVID-19 pandemic on the lifestyle of Qatar's population: Perceived changes in diet, physical activity, and body weight. Prev. Med. Reports 24. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2021.101545>
- Atmadja, T.F.A., Yuniarto, A.E., Yuliantini, E., Haya, M., Faridi, A., Suryana, S., 2020. Gambaran sikap dan gaya hidup sehat masyarakat Indonesia selama pandemi Covid-19. AcTion Aceh Nutr. J. 5, 195. <https://doi.org/10.30867/action.v5i2.355>
- Calder, P.C., 2020. Nutrition, immunity and COVID-19. BMJ Nutr. Prev. Heal. 3, 74–92. <https://doi.org/10.1136/bmjnp-2020-000085>

- Della, R. Al, Ramadhani, D.F., Sinaga, E., Surya, A., Martini, S., Amelia, D.R., 2021. Perubahan Kebiasaan Masyarakat selama Pandemic Covid-19. SENKIM Semin. Nas. Karya Ilm. Multidisiplin 1, 249–255.
- Fuadiyah, D., Swastirani, A., Sutanti, V., Isdati, F., Herwinda, K., Maulina, H., 2022. Dampak Covid-19 terhadap Sektor Ekonomi, Sosial dan Kesehatan Mental: Studi Tinjauan Literatur. E-Prodenta J. Dent. 6, 582–595. <https://doi.org/10.21776/ub.eprodenta.2022.006.01.7>
- Hansel, B., Potier, L., Chalopin, S., Larger, E., Gautier, J.F., Delestre, F., Masdoua, V., Visseaux, B., Lucet, J.C., Kerneis, S., Abouleka, Y., Thebaut, J.F., Riveline, J.P., Kadouch, D., Roussel, R., 2021. The COVID-19 lockdown as an opportunity to change lifestyle and body weight in people with overweight/obesity and diabetes: Results from the national French COVIDIAB cohort. Nutr. Metab. Cardiovasc. Dis. 31, 2605–2611. <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2021.05.031>
- Harli, I.I., Mutasowifin, A., Andrianto, M.S., 2021. Pengaruh Online Consumer Review dan Rating terhadap Minat Beli Produk Kesehatan pada E-Marketplace Shopee Selama Masa Pandemi COVID-19. INOBIS J. Inov. Bisnis dan Manaj. Indones. 4, 558–572. <https://doi.org/10.31842/jurnalinobis.v4i4.205>
- Hidayani, W.R., 2020. Faktor Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan COVID 19 : Literature Review. J. Untuk Masy. Sehat 4, 120–134.
- Kementerian Kesehatan RI, 2023. Peta Sebaran Transmisi Lokal Dan Wilayah Terkonfirmasi [WWW Document]. Sub Direktorat Penyakit Infeksi Emerg. URL <https://infeksiemerging.kemkes.go.id/dashboard/covid-19> (diakses 3.9.23).
- Makruf, A., Farhan, F.S., 2021. Perubahan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Sebelum dan Selama Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Muhammadiyah Jakarta. J. Kesehat. Andalas 10, 39. <https://doi.org/10.25077/jka.v10i1.1674>
- Mansyur, A.R., 2020. Dampak COVID-19 Terhadap Dinamika Pembelajaran Di Indonesia. Educ. Learn. J. 1, 113. <https://doi.org/10.33096/eljour.v1i2.55>
- Moudy, J., Syakurah, R.A., 2020. Pengetahuan terkait usaha pencegahan Coronavirus Disease (COVID-19) di Indonesia. Higeia J. Public Heal. Res. Dev. 4, 333–346.
- Putri, R.N., 2020. Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. J. Ilm. Univ. Batanghari Jambi 20, 705. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.1010>
- Rakhmaniar, A., 2021. Strategi Komunikasi Kesehatan Penanganan Covid-19. Linimasa J. Ilmu Komun. 4, 6.
- Rohmah, N., 2021. Adaptasi Kebiasaan Baru Di Masa Pandemi Covid-19. AL-MIKRAJ J. Stud. Islam dan Hum. (E-ISSN 2745-4584) 1, 78–90. <https://doi.org/10.37680/almikraj.v1i2.767>
- Setiati, S., Azwar, M.K., 2020. COVID-19 and Indonesia. Acta Med Indones - Indones J Intern Med 52, 84–89.

- Simaremare, A.P.R., 2021. Gambaran Perilaku Mengenai Nutrisi dan Perubahan Perilaku Masyarakat Mengenai Hidup Sehat Selama Pandemi COVID-19. *J. Maj. Kedokt. Andalas* 44, 335–344.
- Siregar, P.P., Sutan, R., Mourisa, C., 2020. Covid 19 Dan Penggunaan Masker Muka: Antara Manfaat Dan Resiko. *J. Implementa Husada* 1, 221–231. <https://doi.org/10.30596/jih.v1i3.5799>
- Siska, E., Noviyah, N.M.R., 2021. Masa New Normal Dan Penggunaan Aplikasi Canva Untuk Digital Marketing Di Panti Sosial Asuhan. *J. Abdimas Perbanas* 2, 1–16.
- Skalkos, D., Kalyva, Z.C., 2023. Exploring the Impact of COVID-19 Pandemic on Food Choice Motives: A Systematic Review. *Sustainability* 15, 1606. <https://doi.org/10.3390/su15021606>
- Sugihamretha, I.D.G., 2020. Respon Kebijakan: Mitigasi Dampak Wabah Covid-19 Pada Sektor Pariwisata. *J. Perenc. Pembang. Indones. J. Dev. Plan.* 4, 191–206. <https://doi.org/10.36574/jpp.v4i2.113>
- Susilo, A., Rumende, C.M., Pitoyo, C.W., Santoso, W.D., Yulianti, M., Herikurniawan, Sinto, R., Singh, G., Nainggolan, L., Nelwan, E.J., Alvina, L.K.C., Wijaya, W.E., Wicaksana, B., Maksum, M., Annisa, F., Yuniastut, E., Jasirwan, C., 2020. Coronavirus Disease 2019: Review of Current Literatures. *J. Penyakit Dalam Indones.* 7, 45–67. <https://doi.org/10.25104/transla.v22i2.1682>
- Tjahjadi, B., Soewarno, N., Adibah Wan Ismail, W., Kustiningsih, N., Nasihatun Nafidah, L., 2023. Community behavioral change and management of COVID-19 Pandemic: Evidence from Indonesia. *J. King Saud Univ. - Sci.* 35, 102451. <https://doi.org/10.1016/j.jksus.2022.102451>
- Yamali, F.R., Putri, R.N., 2020. Dampak Covid-19 Terhadap Ekonomi Indonesia. *Ekon. J. Econ. Bus.* 4, 384. <https://doi.org/10.33087/ekonomis.v4i2.179>
- Yücel, Ü.Ö., Yücel, M., 2022. Changes in diet, lifestyle, and Orthorexia Nervosa tendency during the COVID-19 pandemic: A web-based study. *Clin. Nutr. ESPEN* 49, 241–245. <https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2022.04.011>
- Zaenudiin, M., Asiah, D.H.S., Santoso, M.B., Rifai, A.A., 2021. Perubahan Perilaku Masyarakat Jawa Barat Dalam Melaksanakan Adaptasi Kebiasaan Baru Di Masa Pandemi Covid-19. *Share Soc. Work J.* 11, 1. <https://doi.org/10.24198/share.v11i1.31681>
- Zhou, W., 2020. The Coronavirus Prevention Handbook: 101 Science-Based Tips That Could Save Your Life, Skyhorse.