

SKRIPSI

GAMBARAN PENGGUNAAN SOSIAL MEDIA, KEBIASAAN MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK SELAMA PANDEMI COVID-19 PADA SISWA/I SMAN 1 PANGKALAN KERINCI



OLEH

NAMA : RIANY EKSAVITRI

NIM : 10021281722029

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2022**

SKRIPSI

GAMBARAN PENGGUNAAN SOSIAL MEDIA, KEBIASAAN MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK SELAMA PANDEMI COVID-19 PADA SISWA/I SMAN 1 PANGKALAN KERINCI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)
Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : RIANY EKSAVITRI

NIM : 10021281722029

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2022**

GIZI

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT, UNIVERSITAS SRIWIJAYA SKRIPSI

Riany Eksavitri; Dibimbing oleh Indah Purnama Sari, S.KM., M. KM

GAMBARAN PENGGUNAAN SOSIAL MEDIA, KEBIASAAN MAKAN, DAN AKTIVITAS FISIK SELAMA PANDEMI COVID-19 PADA SISWA/I SMA N 1 PANGKALAN KERINCI

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 mengakibatkan pembatasan aktivitas yang mengharuskan siswa menghabiskan sebagian besar waktu di rumah, hal ini menyebabkan perubahan kebiasaan makan dan aktivitas fisik pada siswa. Kebiasaan makan dan aktivitas fisik merupakan faktor yang mempengaruhi imunitas individu, dan dalam jangka panjang dapat mempengaruhi derajat kesehatan individu secara umum. Selama pandemi, sosial media merupakan salah satu hal yang tidak terlepas dari kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran penggunaan sosial media, kebiasaan makan dan aktivitas fisik pada siswa/i SMAN 1 Pangkalan Kerinci selama pandemi COVID-19. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan desain studi *cross sectional* dengan menggunakan metode *purposive random sampling*. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 105 siswa. Hasil analisis univariat yang dilakukan menunjukkan bahwa 54,3% siswa menggunakan sosial media dengan intensitas tinggi. Pada analisis kebiasaan makan berdasarkan jumlah makan, lebih dari setengah responden memiliki kebiasaan makan yang tidak baik. Hasil analisis gambaran kebiasaan makan berdasarkan jenis menunjukkan siswa yang dikategorikan baik hanya 3,8% dari seluruh responden, sedangkan selebihnya masih dikategorikan kurang, sedang, dan buruk. Gambaran kebiasaan makan berdasarkan frekuensi makan pada siswa menunjukkan 53,3% siswa dikategorikan cukup, dan 30,5% dikategorikan kurang. Lebih dari setengah (50,5%) responden memiliki tingkat aktivitas fisik sedang dan 35,2% dikategorikan tinggi. Berdasarkan hasil penelitian, siswa disarankan untuk membatasi penggunaan sosial media yang tidak produktif, dan mengonsumsi beranekaragam makanan dari semua kelompok pangan terutama meningkatkan konsumsi sayuran, pangan nabati, dan buah-buahan.

Kata Kunci : Sosial media, Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik, COVID-19

Kepustakaan : 85 (2005-2022)

NUTRIENT

FACULTY OF PUBLIC HEALTH, SRIWIJAYA UNIVERSITY

THESIS

Riany Eksavitri

Social Media Usage, Dietary Behavior and Physical Activity During COVID-19 Pandemic Among Student at SMA N 1 Pangkalan Kerinci

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has resulted in activity restrictions that require students to spend most of their time at home, the restrictions can causes changes in students' dietary behaviour and physical activity. Dietary behavior and physical activity are factors that affect immunity, and in the long term can affect individual health. Throughout COVID-19 pandemic, Social media is one of the most widely used platform for sharing information. Therefore, this study aimed to describe social media usage, dietary behavior, and physical activity throughout COVID-19 pandemic among student of SMA N 1 Pangkalan Kerinci. This study was a quantitative descriptive research design that using purposive random sampling method with 105 samples. The analysis showed that 54,3% of student is having a high intensity usage on social media. Whereas the analysis of student's dietary behavior based on calories intake showed that more than half of the respondent is eating more or less than the recommended dietary allowance. Meanwhile the result of dietary behavior based on food's type showed that only3,8% of student were categorized as good/adequate, while the rest of student were categorize as inadequate, moderate, and bad. The analysis of dietary behavior based on meals frequency showed 53,3% of student are categorized as enough, and the 30,5% categorized as inadequate. More than half (50,5%) of respondent had moderate levels on physical activity and 35,2% were categorized as high. Based on the result of this study, students are advised to limit their non-productive social media usage and try to consume various type of food from every food group, especially increasing consumption of vegetables, plant based protein, and fruits.

Keywords : Social Media, Dietary behavior, Physical Activity, COVID-19

Libraries : 85 (2005-2022)

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaedah Etika Akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya serta menjamin bebas Plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, 10 Oktober 2022

bersangkutan,



Katany Eksavitri

NIM. 10021281722029

HALAMAN PENGESAHAN

GAMBARAN PENGGUNAAN SOSIAL MEDIA, KEBIASAAN MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK SELAMA PANDEMI COVID-19 PADA SISWA/I SMA N 1 PANGKALAN KERINCI

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Gizi

Oleh :

RIANY EKSAVITRI

NIM. 10021281722029

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

Koordinator Program Studi



Dr. Misnaniarti, S. KM., M. KM
NIP. 197606092002122001



Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM
NIP. 198604252014042001

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa Skripsi ini dengan judul "Gambaran Penggunaan Sosial Media, Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik Selama Pandemi Covid-19 Pada Siswa/I SMA N 1 Pangkalan Kerinci" telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 18 Oktober 2022 dan telah diperbaiki, diperiksa serta disetujui sesuai dengan masukan Panitia Sidang Ujian Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

Indralaya, 25 November 2022

Panitia Sidang Ujian Skripsi

Ketua :

1. Indah Yuliana, S.Gz, M.Si
NIP. 198804102019032018

()

Anggota:

2. Amrina Rosyada, S.KM, MPH
NIP. 199304072019032020

()

3. Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM
NIP. 198604252014042001

()

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat



Dr. Misnaniarti, S. KM., M. KM
NIP. 197606092002122001

Koordinator Program Studi



Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM
NIP. 198604252014042001

RIWAYAT HIDUP

Nama : Riany Eksavitri
NIM : 10021281722029
Tempat/Tanggal Lahir : Pekanbaru, 08 September 1998
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Komp. Surya Sungkai Blok A No. 10, Pangkalan
Kerinci, Kabupaten Pelalawan, Riau
Email : Hirianyeksavitri@gmail.com
No. HP : 085157579267

Riwayat Pendidikan

2017 – Sekarang Universitas Sriwijaya - Program Studi S1 Gizi, Fakultas
Kesehatan Masyarakat
2013 – 2016 SMA N 1 Pangkalan Kerinci
2012 – 2013 SMP Andalan Negeri
2010 – 2012 Pondok Pesantren Modern Diniyyah Pasia
2004 – 2010 SDN 008 Dundangan

Riwayat Organisasi

2020 Sekretaris Departemen Hubungan Kelembagaan UKM
U-READ UNSRI
2020 Bendahara Umum Ikatan Pelajar Mahasiswa Riau
Sumatera Selatan

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, taufik dan hidayah-Nya sehingga Penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi yang berjudul “Gambaran Penggunaan Sosial Media, Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik Selama Pandemi Covid-19 Pada Siswa/I SMA N 1 Pangkalan Kerinci” sebagai syarat dalam memperoleh gelar sarjana gizi. Penulis menyadari bahwa selesainya skripsi ini tidak hanya dari diri Penulis sendiri melainkan didukungnya oleh banyak pihak. Oleh karena itu Penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Misnaniarti, S.KM, M.KM., selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya
2. Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM selaku Ketua Jurusan Program Studi Gizi S1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya Sekaligus Dosen Pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu dan membimbing selama proses penyusunan skripsi
3. Indah Yuliana S. Gz. M. Si., selaku Ketua Penguji yang telah meluangkan waktu untuk memberikan arahan dan masukan selama penyusunan skripsi
4. Amrina Rosyada, S.KM., M.PH., selaku Penguji I yang telah meluangkan waktu untuk memberikan arahan dan masukan selama penyusunan skripsi
5. Seluruh jajaran Dosen dan Staf Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya
6. drs. Adroni, M. Pd., selaku Kepala Sekolah SMA N 1 Pangkalan Kerinci yang telah memeberikan izin penulis untuk meneliti di sekolah.
7. Seluruh responden yang telah bersedia mengikuti penelitian sehingga terkumpulnya data penelitian.
8. Mama, Fadhil, Yaya, Ayuk dan seluruh keluarga besar penulis yang telah memberikan doa serta dukungan kepada penulis dalam proses penyusunan skripsi.
9. Zahra, Atri, Rosi, Yeni, dan Veren yang selalu mendengarkan, memberikan dukungan dan bersedia membantu menyelesaikan permasalahan pada saat penyusunan skripsi

10. Floren, Hanna, Yudhit, Nabilah, dan Ara yang selalu bersedia mendengarkan, membantu dan memberikan dukungan kepada penulis selama penyusunan skripsi
11. Nisa yang selalu siap sedia mendengarkan serta membantu menyelesaikan masalah dalam penyelesaian skripsi
12. Rajak, Karin, Salsa, Mei, Wiwid, Faizah serta seluruh teman-teman IPMR yang memberikan semangat selama proses penyelesaian skripsi.
13. Semua pihak yang tidak dapat Penulis sebutkan yang telah memdo'akan serta memberikan dukungan untuk menyelesaikan skripsi.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna sehingga penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk menyempurnakan skripsi ini. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat kepada para pembaca.

Indralaya, 25 November 2022

Penulis

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Riany Eksavitri
NIM : 10021281722029
Program Studi : Gizi
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Dengan ini menyatakan menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Gambaran Penggunaan Sosial Media, Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik Selama Pandemi COVID-19 Pada Siswa/I SMA N 1 Pangkalan Kerinci”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Indralaya, 25 November 2022

Yang Menyatakan,



Riany Eksavitri

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR	vii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	4
1.3. Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4. Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti	5
1.4.2 Manfaat Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat	6
1.4.3 Manfaat Bagi Siswa/siswi SMAN 1 Pangkalan Kerinci	6
1.5. Ruang Lingkup Penelitian.....	6
1.5.1 Lingkup Lokasi.....	6

1.5.2	Lingkup Waktu.....	6
1.5.3	Lingkup Materi.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA		7
2.1.	Coronavirus Disease 2019 (COVID-19).....	7
2.1.1	Penyebaran COVID-19.....	7
2.1.2	Manifestasi COVID-19.....	8
2.1.3	Kebijakan Terkait COVID-19.....	8
2.2.	Sosial Media.....	9
2.2.1	Pengertian Sosial Media	9
2.2.2	Penggunaan sosial media	10
2.3.	Kebiasaan Makan	10
2.3.1	Pedoman Gizi Seimbang.....	11
2.3.2	Pengukuran Kebiasaan Makan.....	12
2.4.	Aktivitas Fisik	15
2.4.1	Pengertian aktivitas Fisik.....	15
2.4.2	Pengukuran Aktivitas Fisik.....	16
2.5.	Penelitian Terkait.....	17
2.6.	Kerangka Teori.....	19
2.7.	Kerangka Konsep	20
2.8.	Definisi Operasional	21
BAB III.....		24
3.1.	Desain Penelitian	24
3.2.	Populasi dan Sampel Penelitian.....	24
3.3.	Jenis, Cara dan Alat Pengumpulan Data.....	25
3.3.1	Jenis Data	25
3.3.2	Cara Pengumpulan Data	25

3.3.3	Alat Pengumpulan Data	25
3.4.	Pengolahan Data	27
3.4.1	Pengolahan Data Penggunaan Sosial Media	27
3.4.2	Pengolahan Data Kebiasaan Makan	28
3.4.3	Pengolahan Data Aktivitas Fisik	31
3.5.	Validitas dan Reabilitas	31
3.6.	Analisis dan Penyajian Data.....	34
3.6.1	Analisis Data	34
3.6.2	Penyajian Data.....	34
BAB IV	35
4.1.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	35
4.2.	Analisis Univariat	36
4.2.1	Gambaran Karakteristik Responden	36
4.2.2	Gambaran Distribusi Frekuensi Berdasarkan Variabel	37
4.2.3	Gambaran Penggunaan Sosial Media	38
4.2.4	Gambaran Kebiasaan Makan	40
4.2.5	Gambaran Aktivitas Fisik	42
BAB V	45
5.1.	Keterbatasan Penelitian.....	45
5.2.	Pembahasan	45
5.2.1	Gambaran Penggunaan Sosial Media	45
5.2.2	Gambaran Kebiasaan Makan Berdasarkan Jumlah, Jenis dan Jumlah makan	48
5.2.3	Gambaran Aktivitas Fisik	53

BAB VI	56
6.1. Kesimpulan.....	56
6.2. Saran	56
6.2.1 Bagi Siswa SMA N 1 Pangkalan Kerinci	56
6.2.2 Bagi SMA N 1 Pangkalan Kerinci	57
6.2.3 Bagi Peneliti Lain	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN	67

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terkait	17
Tabel 2.2 Definisi Operasional.....	21
Tabel 3.1 Skor Alternatif Jawaban Skala Likert.....	28
Tabel 3.2 Konversi berat kelompok pangan.....	29
Tabel 3.3 Komponen Penilaian Skor Kelompok Pangan.....	30
Tabel 3.4 Kategori IGS 3-60.....	30
Tabel 3.5 Uji Validitas Kuesioner Sosial Media	33
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin dan Pendapatan Orang Tua Siswa SMA N 1 Pangkalan Kerinci	36
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Variabel Penelitian pada Siswa/I SMA N 1 Pangkalan Kerinci.....	37
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Variabel Penelitian pada Siswa/I SMA N 1 Pangkalan Kerinci.....	38
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Penggunaan Sosial Media pada Siswa SMA N 1 Pangkalan Kerinci.....	38
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Karakteristik Penggunaan Sosial Media pada Siswa SMA N 1 Pangkalan Kerinci.....	39
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Kebiasaan Makan pada Siswa SMA N 1 Pangkalan Kerinci Selama COVID-19	41
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Karakteristik Kebiasaan Makan pada Siswa SMA N 1 Pangkalan Kerinci Selama COVID-19	42
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik pada Siswa SMA N 1 Pangkalan Kerinci.....	43
Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Karakteristik Aktivitas Fisik pada Siswa SMA N 1 Pangkalan Kerinci.....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	19
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	20

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. *Informed Consent* Penelitian
- Lampiran 2. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 3. Hasil Uji Validitas dan Reabilitas
- Lampiran 4. Output Penelitian
- Lampiran 5. Kaji Etik Penelitian
- Lampiran 6. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

World Health Organization (WHO) mendeklarasikan *Corona Virus Disease 2019* (COVID-19) sebagai pandemi pada tanggal 11 Maret 2020 (Cucinotta & Vanelli, 2020). Pendeklarasian pandemi dilakukan tiga bulan setelah dilaporkannya kasus pneumonia di Wuhan yang etiologinya tidak diketahui. Penyakit yang disebabkan oleh *Acute Respiratory Syndrome-coronavirus-2* (SARS-CoV-2) ini menyebar dengan cara penularan melalui udara dan droplet dari orang yang sudah terkontaminasi virus. Per tanggal 22 Juni 2020, terdapat 215 negara yang mengkonfirmasi adanya kasus COVID-19 dengan jumlah akumulasi mencapai 8.708.008 dengan angka kematian 5,3%. Pada regional Asia Tenggara, kasus COVID-19 yang terkonfirmasi mencapai 5.800.533 dengan angka kematian 3.0%. Indonesia merupakan negara penyumbang kasus terkonfirmasi positif tertinggi di Benua Asia dengan 46.845 kasus positif COVID-19.

Dengan tingginya kasus terkonfirmasi di Indonesia, pemerintah telah menetapkan beberapa kebijakan dalam upaya menurunkan angka penularan COVID-19. Salah satu langkah yang diambil adalah Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang pelaksanaannya diatur dalam Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 21 tahun 2020 tentang pembatasan sosial berskala besar dalam rangka percepatan penanganan *corona virus disease 2019* (COVID-19), serta Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) Nomor 9 tahun 2020 yang berisikan tentang pedoman pembatasan sosial berskala besar dalam rangka percepatan penanganan *corona virus disease 2019* (COVID-19). Salah satu upaya adaptasi dalam menghadapi pandemi COVID-19 pada daerah pasca PSBB yakni dengan pemberlakuan *New Normal*. Selain kebijakan PSBB dan *New Normal*, Pemerintah Indonesia juga menetapkan kebijakan di ranah pendidikan dalam masa darurat penyebaran COVID-19. Berdasarkan Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 mengenai pemberlakuan

pembelajaran secara daring dan bekerja dari rumah dalam rangka pencegahan penyebaran *Corona Virus Disease* (COVID-19) pada daerah yang sudah terdampak COVID-19.

Pandemi COVID-19 mengharuskan masyarakat untuk membatasi aktivitas di luar rumah yang menyebabkan perubahan rutinitas dan gaya hidup masyarakat. Berdasarkan studi yang dilakukan mengenai karantina pada saat epidemi SARS, karantina yang bersifat wajib dapat mengakibatkan stres psikologi dalam bentuk suasana hati yang buruk, sensitif, insomnia dan depresi (Brooks et al., 2020). Apabila pembatasan ini dilakukan dalam waktu yang panjang, maka terdapat risiko peningkatan level stres dan hal ini dapat mengubah kebiasaan/pola makan (Yau, Y. H., & Potenza, 2014). Stres yang terjadi saat karantina dapat disebabkan oleh durasi karantina, khawatir akan terinfeksi/menginfeksi orang lain, rasa frustrasi dan bosan, tidak terpenuhinya kebutuhan dasar, dan kurang informasi (Brooks et al., 2020).

Saat ini, informasi dapat tersebar dengan mudah dan cepat. Informasi mengenai pandemi dapat diperoleh dengan mudah. Sosial media merupakan salah satu *platform* yang digunakan masyarakat untuk mendapatkan informasi mengenai COVID-19. Pengguna aktif sosial media di Indonesia mencapai 170 juta atau 61,8% dari jumlah populasi di Indonesia. Remaja dengan rentang umur 13-17 tahun merupakan pengguna sosial media aktif tertinggi ketiga dibanding rentang umur lainnya. Selama pandemi, terdapat peningkatan penggunaan sosial media secara global sebanyak 21% (Watson, 2020). Sosial media umumnya digunakan sebagai wadah bertukar informasi, seperti peraturan terbaru, protokol kesehatan, gejala, pengobatan, pencegahan, dan konten edukasi lain yang berkaitan dengan COVID-19 selama pandemi (González-Padilla & Tortolero-Blanco, 2020). Era sosial media seperti sekarang dapat mempermudah penyebaran informasi terkait kesehatan (Rice et al., 2016).

Penelitian yang dilakukan terhadap remaja di Spanyol, Italia, Brazil, Kolombia, dan Chili menunjukkan ada perubahan kebiasaan makan pada remaja saat pandemi, dan perubahan ini akan mempengaruhi kesehatan pada masa yang akan datang (Ruiz-Roso et al., 2020). Perubahan yang signifikan pada tingkat aktivitas fisik pada remaja juga ditemukan pada penelitian yang dilakukan di

Kroasi bagian Selatan (Sekulic et al., 2020). Berdasarkan studi *cross-sectional* yang dilakukan di Polandia, ditemukan bahwa terdapat perubahan kebiasaan makan dan gaya hidup selama karantina COVID-19. Sebanyak 43,5% responden menyatakan lebih sering makan dan hampir 52% responden juga menyatakan bahwa lebih sering *snacking* pada saat pandemi. Sebanyak 45,2% dari responden yang merokok, menyatakan menjadi lebih sering merokok (Sidor & Rzymiski, 2020). Penelitian lain yang dilakukan di Italia menunjukkan bahwa sebanyak 46,1% responden menyatakan tidak ada perubahan kebiasaan. Sementara itu, sebanyak 16,7% menyatakan terdapat perubahan kebiasaan positif dan sebanyak 37,2% menyatakan perubahan kebiasaan yang negatif. Namun, sebanyak 57,8% responden tidak merubah frekuensi makan, sebanyak 17,5% melewatkan waktu makan dan sebanyak 35,8% lainnya menambah frekuensi makan dalam sehari. Selain itu, sebanyak 37,4% menyatakan lebih sering mengkonsumsi buah dan sayuran dan sebanyak 35,8% menyatakan semakin jarang konsumsi buah dan sayur (Renzo et al., 2020). Selain itu, sebuah survey online tingkat internasional juga menunjukkan adanya pengaruh negatif terhadap level aktivitas fisik selama masa karantina. Terdapat pula peningkatan kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti jenis makanan yang dikonsumsi, frekuensi makan dalam sehari, jumlah makanan yang dikonsumsi (Ammar et al., 2020).

Provinsi Riau merupakan salah satu wilayah di Indonesia dengan transmisi lokal yang hingga tanggal 22 Juni 2020 melaporkan angka kasus terkonfirmasi positif COVID-19 mencapai 166 orang (Kemenkes, 2020). Salah satu kabupaten di Provinsi Riau yang termasuk wilayah dengan transmisi lokal adalah Kabupaten Pelalawan. Kabupaten Pelalawan mulai memberlakukan PSBB pada tanggal 15 Mei 2020 dan dilanjutkan dengan pemberlakuan *New Normal* pada tanggal 29 Mei 2020. Pemberlakuan *New Normal* ini didasarkan atas tidak ada penambahan kasus baru terkonfirmasi positif COVID-19 di Kabupaten Pelalawan. Selain itu, seluruh sekolah di Kabupaten Pelalawan telah diliburkan sejak 16 Maret 2020 dan mengalihkan seluruh proses pembelajaran menjadi daring berdasarkan keputusan Bupati Pelalawan termasuk SMAN 1 Pangkalan Kerinci. SMAN 1 Pangkalan Kerinci merupakan sekolah rujukan nasional yang terletak di pusat Kota

Pangkalan Kerinci, berdiri pada tahun 1986, dan memiliki dua jurusan, yaitu jurusan IPA dan IPS. Setiap kelas, diisi dengan 32-33 siswa.

Asupan gizi yang baik dan aktivitas fisik sangat berperan dalam menjaga imunitas di masa pandemi ini. Dalam jangka pendek, pola hidup yang tidak baik dapat mempengaruhi kerentanan infeksi pada remaja. Menjaga pola makan dan beraktivitas fisik akan membantu sistem imun untuk tetap berfungsi secara optimal dalam mencegah infeksi dan mengurangi gejala berat pada pasien COVID-19 (Renzo et al., 2020). Sedangkan dalam jangka panjang, pola makan yang tidak baik dan perilaku *sedentary* merupakan faktor resiko terjadinya penyakit tidak menular (PTM). Diperkirakan 70% kematian dini yang terjadi pada masa dewasa disebabkan oleh penyakit yang berkaitan dengan pola hidup yang dimulai dari masa anak-anak dan remaja. Beberapa faktor resiko termasuk obesitas, pola makan, dan aktivitas fisik yang buruk pada masa remaja sangat mempengaruhi perkembangan penyakit dan status kesehatan di masa yang akan datang (Akseer et al., 2020).

Lamanya waktu yang dihabiskan oleh siswa/siswi di rumah selama masa pandemi COVID-19, memungkinkan untuk terjadinya perubahan kebiasaan makan dan aktivitas fisik, baik ke arah yang lebih baik ataupun buruk. Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan, maka peneliti bermaksud meneliti mengenai penggunaan sosial media, gambaran kebiasaan makan dan aktivitas fisik pada siswa SMAN 1 Pangkalan Kerinci selama pandemi COVID-19.

1.2. Rumusan Masalah

Angka kasus terkonfirmasi positif COVID-19 yang terus meningkat mendorong pemerintah untuk menentukan kebijakan dalam penanganan pandemi. Kebijakan yang diambil pemerintah dalam upaya pemutusan rantai penularan COVID-19 adalah dengan pelaksanaan Pembatasan Sosial Berskala Besar serta memberhentikan sekolah tatap muka pada beberapa daerah yang terjangkit COVID-19. Kebijakan ini mengharuskan siswa membatasi aktivitas di luar rumah, dan dapat menyebabkan perubahan rutinitas dan kebiasaan kearah yang lebih baik maupun sebaliknya. Seseorang dengan kebiasaan makan dan aktivitas fisik yang buruk akan lebih rentan terpapar virus *corona* dan mengalami gejala

yang lebih berat dibandingkan orang yang memiliki kebiasaan makan dan aktivitas fisik yang baik. Masa remaja merupakan masa yang penting untuk membentuk kebiasaan yang baik, termasuk kebiasaan makan dan aktivitas fisik untuk mencegah penyakit tidak menular di masa yang akan datang. Penelitian mengenai penggunaan sosial media, gambaran kebiasaan makan dan aktivitas fisik pada siswa selama pandemi diperlukan sebagai referensi dalam menentukan penelitian lanjutan, kebijakan ataupun program yang berkaitan dengan masalah kesehatan remaja di masa yang akan datang. Maka dari itu, rumusan dalam penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran penggunaan sosial media, kebiasaan makan dan aktivitas fisik yang dialami oleh siswa/siswi SMAN 1 Pangkalan Kerinci selama pandemi COVID-19”.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran penggunaan sosial media, kebiasaan makan dan aktivitas fisik pada siswa/i SMAN 1 Pangkalan Kerinci selama pandemi COVID-19.

1.3.2 Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dalam penelitian ini adalah:

- a. Mengetahui karakteristik siswa/siswi berdasarkan jenis kelamin dan pendapatan orang tua siswa/i.
- b. Mengetahui gambaran penggunaan sosial media pada siswa/siswi SMAN 1 Pangkalan Kerinci selama pandemi COVID-19.
- c. Mengetahui gambaran kebiasaan makan berdasarkan jumlah, jenis dan frekuensi makan pada siswa/I SMAN 1 Pangkalan Kerinci selama pandemi COVID-19
- d. Mengetahui tingkat aktivitas fisik pada siswa/siswi SMAN 1 Pangkalan Kerinci selama pandemi COVID-19.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sarana dalam memperluas wawasan dan sebagai bahan acuan dalam penelitian lain terkait gizi dan pandemi penyakit.

1.4.2 Manfaat Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi terkait gambaran penggunaan sosial media, kebiasaan makan dan aktivitas fisik selama pandemi COVID-19.

1.4.3 Manfaat Bagi Siswa/siswi SMAN 1 Pangkalan Kerinci

Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dalam evaluasi kebiasaan makan dan aktivitas fisik siswa/siswa SMAN 1 Pangkalan Kerinci.

1.5. Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1 Lingkup Lokasi

Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan Provinsi Riau.

1.5.2 Lingkup Waktu

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2020 sampai September 2022

1.5.3 Lingkup Materi

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup gizi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S. M. (2019). Social Cognitive Theory : A Bandura Thought Review published in 1982-2012. *Psikodimensia*, 18(1), 85–100. <https://doi.org/10.24167/psidim.v18i1.1708>
- Abed Alah, M., 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. *Preventive Medicine Reports*, 24, 101545. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2021.101545>
- Abolfathi, M., Dehdari, T., Zamani-Alavijeh, F., Taghdisi, M. H., Ashtarian, H., Rezaei, M., & Irandoost, S. F. (2022). Identification of the opportunities and threats of using social media among Iranian adolescent girls. *Heliyon*, 8(4), e09224. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e09224>
- Akseer, N., Mehta, S., Wigle, J., Chera, R., Brickman, Z. J., Sorichetti, B., & Vander Morris, A. (2020). *Non-communicable diseases among adolescents : current status , determinants , interventions and policies*. 1–20.
- American Psychology Assosiation. (2022). *APA Dictionary of Psychology*. <https://dictionary.apa.org/intensity>
- Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Müller, P., Müller, N., Aloui, A., & Hammouda, O. (2020). Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey. *Nutrients*, 12, 1–14. <https://doi.org/10.3390/nu12061583>
- Andarwati, S. R., & Sankarto, B. S. . (2005). Pemenuhan Kepuasan Penggunaan Internet Oleh Peneliti Badan Litbang Pertanian di Bogor. *Jurnal Perpustakaan Pertanian*, 14(20), 10–17.
- Boer, M., Stevens, G. W. J. M., Finkenauer, C., & van den Eijnden, R. J. J. M. (2022). The complex association between social media use intensity and adolescent wellbeing: A longitudinal investigation of five factors that may affect the association. *Computers in Human Behavior*, 128, 107084. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107084>

- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). Rapid Review the Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce it : Rapid Review of the Evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Budiastuti, D., & Bandur, A. (2018). *Validitas dan reliabilitas penelitian*. Mitra Wacana Media.
- Calder, P. C., Carr, A. C., Gombart, A. F., & Eggersdorfer, M. (2020). Optimal Nutritional Status for a Well-Functioning Immune System Is an Important Factor to Protect against Viral Infections. *Nutrients*, 12(4). <https://doi.org/10.3390/nu12041181>
- Cucinotta, D., & Vanelli, M. (2020). *WHO Declares COVID-19 a Pandemic*. 91(6), 157–160. <https://doi.org/10.23750/abm.v9i1i1.9397>
- Damayanti, D. (2020). *Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 2 Balapulang Dalam Upaya Mmencegah Wabah COVID-19*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Darni, J., Wahyuningsih, R., Abdi, L. K., & Irianto. (2021). Aktivitas Fisik Remaja Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Gizi Prima*, 6(September), 91–96.
- Dixon. (2022). *Daily time spent on social networking by internet users worldwide from 2012 to 2022*. Statista. <https://www.statista.com/statistics/433871/daily-social-media-usage-worldwide/>
- Dwi, A., Utami, V., Nujiana, S., Hidayat, D., Adhirajasa, U., Sanjaya, R., & Subang, U. (2021). *Aplikasi Tiktok Menjadi Media Hiburan Bagi Masyarakat dab Memunculkan Dampak Ditengah Pandemi COVID-19*. 4(1), 40–47.
- Fajar, S. A. (2018). MET (Metabolic Equivalents). *Indonesia Sport Nutritionist Association*. <https://isna-persagi.id/2018/10/17/met-metabolic-equivalent/>
- Falefi, R., & Purwoko, A. (2020). Impact of COVID- 19 ' s Pandemic on the Economy of Indonesia. *BIRCI Journal*, 3(2), 1147–1156. <https://doi.org/10.33258/birci.v3i2.9541147>
- Farradika, Y., Umniyyatun, Y., Nurmansyah, M. I., & Jannah, M. (2019). Perilaku

- Aktivitas Fisik dan Determinannya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu - Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof . Dr . Hamka. *Arsip Kesehatan Masyarakat*, 4, 134–142. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v4i1.3548>
- Fayasari, A. (2020). *Penilaian Konsumsi Pangan*. Kun Fayakun.
- Febriandika, N. (2022a). *Sejarah Singkat SMA N 1 Pangkalan Kerinci*. <https://www.sman1pkkerinci.sch.id/sejarah-singkat/>
- Febriandika, N. (2022b). *Visi dan Misi SMA N 1 Pangkalan Kerinci*. <https://www.sman1pkkerinci.sch.id/visi-dan-misi/>
- Fernando, A. K., & Roepajadi, J. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Keluhan Low Back Pain Pada Siswa SMA Muhammadiyah 3 Surabaya di Mada Pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09(03), 241–250.
- Gahayu, S. A. (2019). *Metodologi Penelitian Kesehatan Masyarakat*. Deepublish.
- Gakidou, E., Hamidi, S., Vos, T., Afshin, A., Gupta, V., Harvey, J., & Hu, G. (2017). Global , regional , and national incidence , prevalence , and years lived with disability for 328 diseases and injuries for 195 countries , 1990 – 2016 : a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *Global Health Metrics*, 390(10100), 1211–1259. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)32154-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)32154-2)
- Gao, M., Yang, L., Chen, X., Deng, Y., Yang, S., Xu, H., Chen, Z., & Gao, X. (2020). A study on infectivity of asymptomatic SARS-CoV-2 carriers. *Respiratory Medicine*, 169, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.rmed.2020.106026>
- González-Padilla, D. A., & Tortolero-Blanco, L. (2020). Social media influence in the COVID-19 Pandemic. *International Braz j Urol : Official Journal of the Brazilian Society of Urology*, 46(suppl.1), 120–124. <https://doi.org/10.1590/S1677-5538.IBJU.2020.S121>
- Grennan, D. (2019). What Is a Pandemic? *JAMA*, 321(9), 910. <https://doi.org/10.1086/644537>
- Hoyt, L. T., A, M., Chase-lansdale, P. L., Ph, D., Mcdade, T. W., Ph, D., Adam, E. K., & Ph, D. (2012). Positive Youth , Healthy Adults : Does Positive Well-being in Adolescence Predict Better Perceived Health and Fewer Risky Health Behaviors in Young Adulthood? *JAH*, 50(1), 66–73. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2011.05.002>

- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). *No More FOMO : Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression*. 37(10), 751–768.
- IPAQ Research committee. (2005). *IPAQ Scoring Protocol*.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (online)*. (2022). <https://kbbi.web.id/guna>
- Kamus Besar Bahasa Indonesia [online]*. (2022). <https://kbbi.web.id/intensitas>
- Kemenkes. (2017). *Gizi Dalam daur Kehidupan*.
- Kemenkes. (2018a). *Apa Definisi Aktivitas Fisik?* Promkes Menkes. <http://promkes.kemkes.go.id/>
- Kemenkes. (2018b). *Survey Konsumsi Pangan*.
- Kemenkes. (2020). *Situasi Infeksi Emerging*. <https://covid19.kemkes.go.id/category/situasi-infeksi-emerging/info-corona-virus/>
- Kemenkes RI. (2014a). *Pedoman gizi seimbang*.
- Kemenkes RI. (2014b). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Gizi Seimbang*.
- Kemenkes RI. (2019). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019*.
- Kemenkes RI. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease Covid-19*. Direktorat Jenderal Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit. <https://covid19.kemkes.go.id/protokol-covid-19/kmk-no-hk-01-07-menkes-413-2020-ttg-pedoman-pencegahan-dan-pengendalian-covid-19/>
- Kepmenkes. (2020). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/382/2020*.
- Khan, M., Adil, S. F., Alkathlan, H. Z., Tahir, M. N., Saif, S., Khan, M., & Khan, S. T. (2020). COVID-19: A Global Challenge with Old History, Epidemiology and Progress So Far. *Molecules (Basel, Switzerland)*, 26(1). <https://doi.org/10.3390/molecules26010039>
- Kurtze, N., Rangul, V., & Hustvedt, B.-E. (2008). Reliability and validity of the international physical activity questionnaire in the Nord-Trøndelag health study (HUNT) population of men. *BMC Medical Research Methodology*, 8, 63. <https://doi.org/10.1186/1471-2288-8-63>

- LaCaille, L. (2013). Eating Behavior. In M. D. Gellman & J. R. Turner (Eds.), *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (pp. 641–642). Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_1613
- Lee, I.-M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380(9838), 219–229. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9)
- Li, Y. (2021). *Communicating COVID-19 Information on TikTok: A Content Analysis of TikTok Videos from Official Accounts Featured in the COVID-19 Information Communicating COVID-19 information on TikTok: a content analysis of TikTok videos from official accounts featured in the COVID-19 information hub. March.* <https://doi.org/10.1093/her/cyab010>
- Lima, D. L., Lopes, M. A. A. de M., & Brito, A. M. (2020). Social media: friend or foe in the COVID-19 pandemic? *Clinics (Sao Paulo, Brazil)*, 75, e1953. <https://doi.org/10.6061/clinics/2020/e1953>
- Liu, J.-Y., Chen, T.-J., & Hwang, S.-J. (2020). Analysis of Imported Cases of COVID-19 in Taiwan: A Nationwide Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph17093311>
- Medya, S., Ve, B., Odakli, D., Üzerİne, G., & Arařtırma, B. İ. R. (2018). *A Research on Social Media Addiction and Dopamine Driven Feedback.* 882–897. <https://doi.org/10.30798/makuiibf.435845>
- Naab, T. K., Karnowski, V., Schlütz, D., & Karnowski, V. (2018). Reporting Mobile Social Media Use : How Survey and Experience Sampling Measures Differ Reporting Mobile Social Media Use : How Survey and Experience Sampling Measures Differ. *Communication Methods and Measures*, 00(00), 1–22. <https://doi.org/10.1080/19312458.2018.1555799>
- Najah, F. L., Azmi, A., Nurazizah, Y. S., & Mulyana, A. A. (2021). *The Effect of Social Media Use Intensity on Anxiety , Depression and Stress Level During Covid-19 Pandemic Outbreak.* 4(5), 522–529.
- Najmah. (2017). *Statistika Kesehatan.* Salemba Medika.

- Notoatmojo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Noviasty, R., & Susanti, R. (2020). Changes in Eating Behaviour Among College Student on Nutrition Department During The Pandemic Covid-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman*, 2(2), 90–99. <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/MJPH/article/download/5079/pdf>
- Perdana, S. M., Hardiansyah, & Damayanthi, E. (2014). Alternatif Indeks Gizi Seimbang Untuk Penilaian Mutu Gizi Konsumsi Pangan. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 9(15), 43–50.
- Persagi. (2019). *Penuntun Diet dan Terapi Gizi* (4th ed.). EGC.
- PP RI. (2020). *Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2020*.
- Purnomo, M. Z., & Hafidz, A. (2021). *Profil Aktivitas Olahraga Selama Masa Pandemi Oleh Aparatur Sipil Negara di Pemerintah Kabupaten Gresik*. Universitas Negeri Surabaya.
- Rabaan, A. A., Al-ahmed, S. H., Haque, S., Sah, R., Tiwari, R., Malik, Y. S., Dhama, K., Yatoo, M. I., & Bonilla-aldana, D. K. (2020). SARS-CoV-2, SARS-CoV, and MERS-CoV: a comparative overview. *Le Infezioni in Medicina*, 28, 174–184.
- Rahmawati. (2015). *Pengembangan Indeks Gizi Seimbang Untuk Menilai Kualitas Konsumsi Pangan Remaja Usia 13-18 Tahun di Indonesia*. Institut Pertanian Bogor.
- Rahmawati, Hardiansyah, & Roosita, K. (2015). Pengembangan Indeks Gizi Seimbang Untuk Menilai Kualitas Gizi Konsumsi Pangan Remaja (13-15 TAHUN) di Indonesia. *MKMI*, 60, 160–167.
- Renzo, D., Med, J. T., Renzo, L. Di, Gualtieri, P., Pivari, F., Soldati, L., Attinà, A., Cinelli, G., Leggeri, C., Caparello, G., Barrea, L., Scerbo, F., Esposito, E., & Lorenzo, A. De. (2020). Eating Habits and Lifestyle Changes During COVID - 19 Lockdown: an Italian Survey. *Journal of Translational Medicine*, 18(229), 1–15. <https://doi.org/10.1186/s12967-020-02399-5>
- Rice, E. S., Haynes, E., Royce, P., & Thompson, S. C. (2016). Social Media and Digital Technology Use Among Indigenous Young People in Australia: a Literature Review. *International Journal for Equity in Health*, 15(81), 1–16. <https://doi.org/10.1186/s12939-016-0366-0>

- Rinaldi, S. F., & Mujianto, B. (2017). *Metodologi Penelitian dan Statistik*. Kemenkes RI.
- Ruiz-Roso, M. B., de Carvalho Padilha, P., Mantilla-Escalante, D. C., Ulloa, N., Brun, P., Acevedo-Correa, D., Arantes Ferreira Peres, W., Martorell, M., Aires, M. T., de Oliveira Cardoso, L., Carrasco-Marín, F., Paternina-Sierra, K., Rodriguez-Meza, J. E., Montero, P. M., Bernabè, G., Pauletto, A., Taci, X., Visioli, F., & Dávalos, A. (2020). Covid-19 Confinement and Changes of Adolescent's Dietary Trends in Italy, Spain, Chile, Colombia and Brazil. *Nutrients*, *12*(6). <https://doi.org/10.3390/nu12061807>
- Saumantri, T. (2022). Perilaku bermedia sosial di era pandemi covid 19. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Ekonomi*, *XI*(1), 81–92.
- Sekulic, D., Blazevic, M., Gilic, B., Kvesic, I., & Zenic, N. (2020). *Prospective Analysis of Levels and Correlates of Physical Activity during COVID-19 Pandemic and Imposed Rules of Social Distancing ; Gender Specific Study among Adolescents from Southern Croatia*. 4–6.
- Sidor, A., & Rzymiski, P. (2020). Dietary Choices and Habits during COVID-19 Lockdown : Experience from Poland. *Nutrients*, *12*, 1–13.
- Simpson, R. J., Campbell, J. P., Gleeson, M., Krüger, K., Nieman, D. C., Pyne, D. B., Turner, J. E., & Walsh, N. P. (2020). Can exercise affect immune function to increase susceptibility to infection? *Exercise Immunology Review*, *26*, 8–22.
- Sooriyaarachchi, P., V Francis, T., King, N., & Jayawardena, R. (2021). Increased physical inactivity and weight gain during the COVID-19 pandemic in Sri Lanka: An online cross-sectional survey. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, *15*(4), 102185. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.dsx.2021.06.022>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suhardjo. (1989). *Sosio Budaya Gizi*. Depdikbud. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi. IPB. Bogor.
- Thoradeniya, T., & Jayasinghe, S. (2021). COVID-19 and future pandemics: a global systems approach and relevance to SDGs. *Globalization and Health*, *17*(1), 59. <https://doi.org/10.1186/s12992-021-00711-6>

- Utami, N. W. A. (2016). *Modul Survey Konsumsi Pangan 2016*. Universitas Udayana.
- Valkenburg, P. M., Beyens, I., Meier, A., & Vanden Abeele, M. M. P. (2022). Advancing our understanding of the associations between social media use and well-being. *Current Opinion in Psychology*, *47*, 101357. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101357>
- van Zoonen, W., Treem, J. W., & ter Hoeven, C. L. (2022). A tool and a tyrant: Social media and well-being in organizational contexts. *Current Opinion in Psychology*, *45*, 101300. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101300>
- Venegas-Vera, A. V., Colbert, G. B., & Lerma, E. V. (2020). Positive and negative impact of social media in the COVID-19 era. *Reviews in Cardiovascular Medicine*, *21*(4), 561–564. <https://doi.org/10.31083/j.rcm.2020.04.195>
- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do Social Network Sites Enhance or Undermine Subjective Well-Being? A Critical Review: Do Social Network Sites Enhance or Undermine Subjective Well-Being? *Social Issues and Policy Review*, *11*, 274–302. <https://doi.org/10.1111/sipr.12033>
- Wang, Y., Wang, Y., Chen, Y., & Qin, Q. (2020). Unique epidemiological and clinical features of the emerging 2019 novel coronavirus pneumonia (COVID-19) implicate special control measures. *Journal of Medical Virology*, *92*(6), 568–576. <https://doi.org/10.1002/jmv.25748>
- Watson, A. (2020). *Increased Time Spent on Media Consumption Due to The Coronavirus outbreak among Internet Users Worldwide as of March 2020, by Country*. <https://www.statista.com/statistics/1106766/media-consumption-growth-coronavirus-worldwide-by-country/>
- WHO. (2021). *Coronavirus Disease (COVID-19)*. https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1
- Wu, Z., & McGoogan, J. M. (2020). Asymptomatic and Pre-Symptomatic COVID-19 in China. In *Infectious diseases of poverty* (Vol. 9, Issue 1, p. 72). <https://doi.org/10.1186/s40249-020-00679-2>

- Wu, Z. Y. (2020). Contribution of asymptomatic and pre-symptomatic cases of COVID-19 in spreading virus and targeted control strategies. *Zhonghua liu xing bing xue za zhi = Zhonghua liuxingbingxue zazhi*, 41(6), 801–805. <https://doi.org/10.3760/cma.j.cn112338-20200406-00517>
- Yau, Y. H., & Potenza, M. N. (2014). Stress and Eating Behaviors. *Minerva Endocrinologica*, 38(3), 255–267.