

PENGARUH PANDEMI COVID-19 TERHADAP GAYA HIDUP REMAJA DI YOGYAKARTA

Didiek Hardiyanto Soegiantoro^{1*}

¹Program Studi Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Kristen Immanuel, Jl. Solo, km 11,1
Kalasan, Yogyakarta, Indonesia, 55232
Korespondensi: didiek@ukrimuniversity.ac.id

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 membuat perubahan gaya hidup masyarakat di seluruh dunia karena ketiadaan obat dan vaksin yang menjamin pengobatan dan perlindungan penuh. Remaja yang berada pada masa aktualisasi diri untuk mendapatkan pengakuan dari lingkungan adalah salah satu kelompok masyarakat yang terdampak besar dengan perubahan gaya hidup akibat pandemi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pandemi COVID-19 terhadap gaya hidup remaja yang diukur dengan parameter aktivitas fisik, pola makan, dan kesehatan mental. Metode penelitian yang dipakai adalah penelitian deskriptif kualitatif dengan alat ukur kuesioner. Populasi adalah remaja dengan sampel siswa SMA Negeri di Kota Yogyakarta. Kuesioner dilakukan uji validitas dan reliabilitas menggunakan AVE dan Cronbach's alpha, sedangkan uji normalitas hasilnya dengan Kolmogorov-Smirnov Test. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perubahan gaya hidup remaja dalam bidang aktivitas olahraga yang sangat berpengaruh sebesar 63%, 53%, 77%, 87%, dan 45%; sedangkan yang berpengaruh sebesar 24%, 22%, 12%, 7%, dan 23%. Gaya hidup pola makan yang berubah dalam pemilihan menu makan dengan preferensi lebih banyak jenis makanan siap saji dibandingkan dengan makanan sehat, buah, dan sayur menunjukkan yang sangat berpengaruh sebesar 28%, 18%, 13%, 77%, dan 31%; sedangkan yang berpengaruh sebesar 38%, 21%, 17%, 17%, dan 48%. Gaya hidup yang tidak bisa lepas dari gadget, media sosial, dan berbagai aplikasi merupakan dampak tuntutan penggunaan gadget dan berpengaruh buruk bagi kesehatan mental remaja menunjukkan sangat berpengaruh sebesar 34%, 51%, 43%, 37%, dan 86%; sedangkan yang berpengaruh sebesar 29%, 32%, 49%, 38%, dan 9%. Kesimpulan: pandemi COVID-19 berpengaruh terhadap perubahan gaya hidup remaja ditinjau dari aspek olahraga, pola makan, dan penggunaan gadget dan media sosial.

Kata kunci: COVID-19, Gaya hidup, Remaja, SMA

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has changed people's lifestyles throughout the world due to the absence of drugs and vaccines that guarantee full treatment and protection. Teenagers who are in the period of self-actualization to gain recognition from the environment are one group of people who are greatly affected by changes in lifestyle due to the pandemic. This research aims to determine the influence of the COVID-19 pandemic on teenagers' lifestyles as measured by the parameters of physical activity, diet and mental health. The research method used is descriptive qualitative research with a questionnaire measuring instrument. The population is teenagers with a sample of state high school students in the city of Yogyakarta. The questionnaire was tested for validity and reliability using AVE and Cronbach's alpha, while the results were tested for normality using the Kolmogorov-Smirnov Test. The results showed that there were changes in the lifestyle of adolescents in the field of sports activities that were very influential by 63%, 53%, 77%, 87%, and 45%; while those that were influential were 24%, 22%, 12%, 7%, and 23%. Dietary lifestyle changes in the selection of meal menus with a preference for more types of ready-to-eat foods compared to healthy foods, fruits, and vegetables showed a very influential 28%, 18%, 13%, 77%,

and 31%; while the influential ones were 38%, 21%, 17%, 17%, and 48%. The lifestyle that cannot be separated from gadgets, social media, and various applications is the impact of the demands of using gadgets and adversely affects the mental health of adolescents shows a very influential 34%, 51%, 43%, 37%, and 86%; while the influential 29%, 32%, 49%, 38%, and 9%. Conclusion: the COVID-19 pandemic affects changes in adolescents' lifestyles in terms of exercise, diet, and the use of gadgets and social media.

Keywords: COVID-19, High school, Lifestyle, Teenagers

PENDAHULUAN

Kemunculan coronavirus varian baru (COVID-19) di kota Wuhan Tiongkok pada tahun 2019 menyebar sangat cepat ke seluruh dunia dan menyebabkan 1,4 juta kematian di dunia. Dengan cepat sekali, kasus global telah melampaui angka 80 juta dengan lebih dari 1,76 juta kematian. Di Kurdistan Irak, pada awalnya kasus tersebut didiagnosis dengan gejala sederhana seperti demam tinggi. Kemudian tingkat keparahan kasus meningkat dan menyebabkan 15.577 infeksi, dan kematian mencapai 597. Untuk mengurangi penyebaran virus dan menerapkan jarak fisik sesuai anjuran, otoritas kesehatan memberlakukan lockdown pada awal Maret dan secara sporadis pada April 2020. dan melarang bertemu satu sama lain dan pertemuan sosial kecuali untuk keperluan mendesak [1], [2].

Pesatnya penyebaran COVID-19 ke hampir seluruh belahan dunia telah menimbulkan tantangan kesehatan, ekonomi, lingkungan hidup, dan sosial yang sangat besar di seluruh dunia. Tanpa adanya obat atau vaksin yang efektif, maka metode jaga jarak, masker bedah, cuci tangan, dan tindakan pencegahan lainnya dianggap sebagai satu-satunya cara untuk melawan penyebaran virus. *Lockdown* adalah salah satu opsi yang disarankan WHO untuk mengurangi penyebaran virus. Meskipun jarang dilaporkan, strategi pencegahan seperti gaya hidup sehat tampaknya merupakan cara alternatif yang penting untuk melawan penyebaran COVID-19. Dari perspektif kesehatan masyarakat, strategi ini penting untuk dipertimbangkan. Antara Februari 2020 dan 1 Juni 2021, terdapat 1.651.780 kasus positif dan 17.632 kematian telah tercatat di Belanda. Sebagai respons terhadap COVID-19, banyak negara menggunakan kombinasi pembatasan aktivitas dan mitigasi untuk menunda lonjakan besar pasien dan meratakan kebutuhan tempat tidur rumah sakit, sekaligus melindungi kelompok yang paling rentan dari infeksi, termasuk orang lanjut usia dan mereka yang

memiliki penyakit penyerta. Di Belanda, apa yang disebut dengan “*lockdown* cerdas” yang diberlakukan pada tanggal 15 Maret 2020, serta pelanggaran pembatasan dilakukan pada tanggal 1 Juli 2020. Dengan penerapan *lockdown*, Pemerintah Belanda meminta tanggung jawab dan disiplin diri dari masyarakat. Serta diminta untuk menerapkan jarak 1,5 m dengan orang lain dan menjaga isolasi di rumah ketika menunjukkan gejala terkait COVID-19. Selama beberapa minggu pada bulan Maret dan April 2020, langkah-langkah tambahan diambil untuk membatasi penyebaran lebih lanjut virus corona. Langkah-langkah tersebut termasuk penutupan sekolah, restoran, pantai dan taman tertentu, serta larangan pertemuan kelompok secara spontan di ruang publik [3], [4].

Karena peraturan *lockdown* atau pembatasan aktivitas ini, terjadi perubahan mendadak dan radikal dalam kehidupan dan kebiasaan masyarakat. Pengalaman hidup yang mungkin sangat mempengaruhi rutinitas sehari-hari seseorang disebut sebagai peristiwa yang mengubah hidup, yang didefinisikan sebagai “kejadian tersebut, termasuk kejadian sosial, psikologis dan lingkungan, yang memerlukan penyesuaian atau berdampak pada perubahan pola hidup seseorang” [5]. Peristiwa yang mengubah hidup dapat mempengaruhi perilaku gaya hidup menjadi lebih baik atau lebih buruk. Misalnya ada penelitian yang menunjukkan bahwa terjadi perubahan pada masa transisi ke universitas, kecenderungan untuk menyelamatkan anak, menikah kembali, dan bencana ekonomi di perkotaan berhubungan dengan penurunan tingkat aktivitas fisik, sedangkan masa pensiun dikaitkan dengan peningkatan aktivitas fisik [6]. Peristiwa kehidupan yang penuh stress telah dikaitkan dengan konsumsi alkohol yang berlebihan, ketergantungan alkohol, dan makan secara emosional [7].

Mempertahankan status gizi yang sehat dan tingkat olahraga tertentu sangatlah penting, terutama pada saat sistem kekebalan tubuh

mungkin perlu melawan. Subyek dengan obesitas (berat) ($BMI \geq 30 \text{ kg/m}^2$) merupakan salah satu kelompok yang berisiko lebih tinggi mengalami komplikasi COVID-19. Oleh karena itu, menurunkan berat badan dapat menjadi salah satu strategi untuk menurunkan risiko penyakit parah akibat COVID-19 [8], [9], [10]. Di seluruh dunia, pihak berwenang dan profesional kesehatan mempunyai rekomendasi tentang cara tetap sehat selama pandemi COVID-19, selain mengambil tindakan kebersihan yang tepat juga terkait dengan gaya hidup sehat seperti memastikan tidur yang cukup, makan banyak buah dan sayuran segar, mengurangi stres dan isolasi sosial. dan tetap aktif [11], [12], [13].

Pandemi COVID-19 memotivasi semua orang untuk membuat pilihan yang lebih sehat dan menerapkan gaya hidup yang lebih sehat. Sebaliknya, langkah-langkah pengendalian COVID-19 seperti menjaga jarak sosial dan isolasi wajib di rumah diperkirakan akan meningkatkan perilaku *sedentary* dan mungkin menyebabkan pola makan dan tidur yang tidak sehat. Misalnya, terganggunya rutinitas (pekerjaan) sehari-hari yang disebabkan oleh berdiam diri di rumah (termasuk pendidikan digital, bekerja dari rumah, dan pembatasan aktivitas fisik di luar ruangan dan gym) dapat mengakibatkan kebosanan, yang pada gilirannya dikaitkan dengan energi yang lebih besar. pemasukan. Selain itu, mendengar atau membaca terus-menerus tentang pandemi COVID-19 dan kemungkinan dampaknya terhadap media dapat menimbulkan stres. Stres menyebabkan individu makan berlebihan, terutama 'makanan yang menenangkan' atau tidak aktif. Untuk tindakan di masa depan, penting untuk mengetahui perubahan gaya hidup yang dilakukan selama pandemi COVID-19 ini, dan dukungan apa yang diperlukan untuk menghentikan perilaku sehat ini di era pasca-COVID-19 [14], [15], [16].

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan dampak positif dan dampak negatif pandemi COVID-19 terhadap gaya hidup masyarakat. Contoh dampak negatif dari pandemi COVID-19 adalah mengubah hubungan sosial dari yang sebelumnya dekat menjadi jauh, menurunkan tingkat aktivitas fisik yang berakibat pada meningkatnya resiko penyakit, dan menurunnya kualitas output pendidikan. Sedangkan dampak positif adalah meningkatnya penggunaan teknologi informasi di berbagai bidang, terdapat lapangan kerja *WFH* (*work from home*) yang

memungkinkan seseorang bekerja di banyak tempat, serta kebiasaan gaya hidup sehat dan higienis [17].

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur perubahan gaya hidup remaja SMA akibat pandemi COVID-19.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui dan mengkaji lebih dalam tentang perubahan gaya hidup sehat siswa SMA. Populasi penelitian yaitu siswa kelas SMA di Yogyakarta yang berjumlah 58.393 orang berdasarkan data pokok peserta didik dari Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi. Penentuan sampel responden dilakukan secara simple random sampling, yaitu teknik pengambilan sampel yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata. Jumlah sampel responden yang diperlukan menurut rumus Slovin dengan error (MoE) 10% adalah berjumlah 99,829 orang dan dibulatkan menjadi 100 orang. Pengumpulan data menggunakan metode kuesioner secara online dengan google formulir.

Pertanyaan kuesioner terbagi dalam tiga kategori, yaitu aktivitas fisik dan olahraga, pola makan dan kualitas makanan, serta kesehatan mental. Kuesioner diadaptasi dan dimodifikasi dari beberapa penelitian sebelumnya, yaitu penelitian dari Sibarani [19], Aditya [14], Anggraeni [8], dan Ashadi [18]. Indikator setiap variabel kategori terdiri dari 5 pertanyaan tertutup dengan jawaban ya atau tidak. Pengujian validitas konvergen dengan tingkat signifikansi 0,05. Kuesioner dianggap valid apabila uji validitas konvergen nilai loading factor sama atau lebih dari 0,7 serta nilai AVE lebih besar dari 0,5.

Uji reliabilitas menggunakan dua metode yaitu *cronbach's alpha* dan *composite reliability (CR)*. *Cronbach's alpha* mengukur batas bawah nilai reliabilitas suatu konstruk sedangkan *composite reliability* mengukur nilai sesungguhnya reliabilitas suatu konstruk. Namun *composite reliability* dinilai lebih baik dalam mengestimasi konsistensi internal suatu konstruk. *Rule of thumb* yang digunakan untuk nilai *Composite Reliability* lebih besar dari 0,7 serta nilai *cronbach's alpha* lebih besar dari 0,7.

Klasifikasi perubahan gaya hidup pada penelitian ini dibedakan dalam kategori sangat berpengaruh (lebih dari 75%), berpengaruh (51-

75%), kurang berpengaruh (26-50%), tidak berpengaruh (kurang dari 26%) [4].

HASIL DAN PEMBAHASAN

Validitas konvergen berhubungan dengan prinsip bahwa pengukur-pengukur (*manifest variable*) dari suatu konstruk seharusnya berkorelasi tinggi. Validitas konvergen dinilai

berdasarkan nilai *loading factor* sama atau lebih dari 0,7 serta nilai *AVE* lebih besar dari 0,5. Sedangkan reliabilitas dinilai berdasarkan nilai *Composite Reliability (CR)* lebih besar dari 0,7 serta nilai *cronbach's alpha* lebih besar dari 0,7.

Tabel 1. Pengujian Validitas dan Reliabilitas Kuesioner

Variabel	Indikator	Load Factor	CR	Cronbach's alpha	AVE
Aktivitas fisik dan olahraga	Melakukan olahraga minimal 3 kali seminggu	0.916	0.894	0.845	0.637
	Setiap berolahraga minimal 30 menit	0.783			
	Melakukan olahraga di luar ruangan	0.876			
	Jenis olahraga individu dan bukan berkelompok	0.887			
	Setiap hari bisa berjalan-jalan santai di rumah atau sekitar rumah	0.799			
Pola makan dan kualitas makanan	Setiap hari sarapan	0.829	0.963	0.899	0.829
	Sehari makan 3 kali	0.795			
	Porsi makan setiap kali tidak melebihi kebutuhan	0.821			
	Lebih menyukai makanan rumahan daripada makanan siap saji (KFC, McD, pizza)	0.812			
	Setiap hari konsumsi buah dan sayur dengan cukup	0.833			
Kesehatan mental	Mampu melepaskan diri untuk tidak pegang gadget minimal 3 jam sehari saat beraktivitas	0.936	0.933	0.869	0.786
	Waktu tidur 6-8 jam setiap hari dan rutin dilakukan	0.757			
	Saat beristirahat dan tidur, tidak terganggu oleh pesan yang masuk di gadget	0.915			
	Saat bangun tidur tiap pagi hari terasa segar dan bersemangat untuk beraktivitas	0.784			
	Mampu memisahkan dan membagi waktu belajar, waktu bermain, waktu bersama keluarga, dan waktu istirahat dengan baik	0.775			

Hasil penelitian tabel 1 menunjukkan seluruh pertanyaan yang digunakan memenuhi syarat validitas dan reliabilitas.

Uji normalitas bertujuan mencari tahu apakah variabel penelitian memiliki distribusi normal atau tidak. Penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan $\alpha = 5\%$ jika $p > 0,05$ maka distribusi data dinyatakan memenuhi asumsi normalitas, sebaliknya jika $p < 0,05$ maka diartikan sebagai tidak normal. Analisis normalitas dengan uji *Kolmogorov-Smirnov* bertujuan untuk mengevaluasi apakah data mengikuti distribusi tertentu dalam populasi. Terdapat dua jenis uji *Kolmogorov-Smirnov* yaitu uji satu sampel dan uji sampel independen. Uji satu sampel digunakan untuk menguji apakah variabel mengikuti distribusi tertentu dalam populasi (biasanya distribusi

normal). Uji ini membandingkan distribusi kumulatif relatif yang diobservasi dengan yang diharapkan. Statistik uji ini adalah nilai *D*, yang merupakan perbedaan absolut maksimal antara kedua distribusi kumulatif. Angka *p-value* atau *Asymp. Sig.* yang kecil menunjukkan bahwa data tidak mengikuti distribusi normal di populasi.

Tabel 2. Pengujian normalitas data

	<i>Unstandardized residual</i>
N	100
<i>Kolmogorov-Smirnov Z</i>	.945
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.307

Tabel 2 menunjukkan nilai uji $p = 0.945$ sehingga memenuhi syarat dalam uji normalitas data. Data penelitian ini dapat diwakili oleh kurva normal, dimana sebaran data dapat ditunjukkan dengan sebuah kurva berbentuk lonceng. Data yang terdistribusi normal dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa

penelitian ini memenuhi asumsi dasar reliabel dan valid untuk penelitian parametrik.

Tabel 3. Hasil klasifikasi data per variabel dan indikator

Variabel	Indikator	Sangat Berpengaruh	Berpengaruh	Kurang Berpengaruh	Tidak Berpengaruh
Aktivitas fisik dan olahraga	Melakukan olahraga minimal 3 kali seminggu	63%	24%	9%	4%
	Setiap berolahraga minimal 30 menit	53%	22%	14%	11%
	Melakukan olahraga di luar ruangan	77%	12%	8%	3%
	Jenis olahraga individu dan bukan kelompok	87%	7%	4%	2%
	Setiap hari bisa berjalan-jalan santai di rumah atau sekitar rumah	45%	23%	18%	14%
Pola makan dan kualitas makanan	Setiap hari sarapan	28%	38%	27%	7%
	Sehari makan 3 kali	18%	21%	28%	33%
	Porsi makan setiap kali tidak melebihi kebutuhan	13%	17%	38%	32%
	Lebih menyukai makanan rumahan daripada makanan siap saji (KFC, McD, pizza)	77%	17%	4%	2%
Kesehatan mental	Setiap hari konsumsi buah dan sayur dengan cukup	31%	48%	13%	8%
	Mampu melepaskan diri untuk tidak pegang gadget (HP atau laptop) minimal 3 jam sehari saat beraktivitas	34%	29%	18%	19%
	Waktu tidur 6-8 jam setiap hari dan rutin dilakukan	51%	32%	11%	6%
	Saat beristirahat dan tidur, tidak terganggu oleh pesan yang masuk di gadget	43%	49%	3%	5%
	Saat bangun tidur tiap pagi hari terasa segar dan bersemangat untuk beraktivitas	37%	38%	17%	8%
	Mampu memisahkan dan membagi	37%	38%	17%	8%

waktu belajar, waktu bermain, waktu bersama keluarga, dan waktu istirahat dengan baik	86%	9%	4%	1%
---------------------------------------------------------------------------------------------	-----	----	----	----

Hasil kuesioner perubahan gaya hidup dari setiap kategori terlihat dari tabel 3. Aktivitas fisik dan olahraga yang paling banyak berubah adalah jenis olahraga individu atau berkelompok dan aktivitas olahraga di luar ruangan. Sebelum pandemi aktivitas olahraga remaja SMA didominasi dengan olahraga berkelompok atau beregu, seperti sepakbola, futsal, dan bola basket, namun dengan protokol kesehatan jaga jarak tidak memungkinkan lagi untuk melakukan olahraga beregu. Aktivitas olahraga di luar ruangan yang sebelumnya menggunakan fasilitas lapangan untuk olahraga beregu, dengan protokol menghindari bepergian atau keluar rumah jika tidak perlu membuat aktivitas olahraga digantikan dengan yang di dalam rumah.

Selama pandemi COVID-19, berolahraga di luar ruangan memiliki manfaat penting. Olahraga di luar ruangan minimal 30 menit setiap hari sangat dianjurkan untuk penguatan sistem kekebalan tubuh. Olahraga meningkatkan aliran darah dan menggerakkan sel-sel kekebalan tubuh. Ini membantu melawan bakteri dan virus, termasuk virus penyebab COVID-19. Dengan rutin berolahraga, risiko infeksi dapat berkurang dan durasi gejala jika terinfeksi juga lebih singkat [18].

Berolahraga sangat membantu mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati. Selama pandemi, mengurangi stres sangat penting karena stres dapat memengaruhi kemampuan tubuh melawan infeksi. Aktivitas fisik juga terkait dengan penurunan gejala depresi dan kecemasan. Jika seorang berolahraga bersama keluarga atau teman, ini dapat mengurangi perasaan kesepian dan isolasi yang lebih umum terjadi selama pandemi [19].

Melihat orang lain berolahraga di lingkungan sekitar juga meningkatkan rasa kepercayaan dan kohesi komunitas. Pola makan dan kualitas makanan dari remaja SMA sebelum dan setelah pandemi COVID-19 tidak banyak mengalami perubahan, kecuali hanya pada jenis makanan siap saji. Banyaknya diskon yang diberikan oleh makanan siap saji dengan

pembelian secara online membuat remaja SMA lebih memilih makanan siap saji dibandingkan dengan makanan rumahan. Pola sarapan di pagi hari, jumlah makan dalam sehari, dan besarnya porsi makan tidak banyak berubah karena remaja SMA memprioritaskan penampilan dan proporsi tubuh sehingga memiliki keinginan untuk tetap mengendalikan pola makannya meskipun di rumah setiap hari. Selama pandemi COVID-19, diperlukan pengendalian pola makan yang sehat karena meningkatnya tawaran diskon dari penyedia jasa pesan makan online dengan beragam menu. Sebagai contoh gerai Burger King memberikan harga khusus hanya Rp 5.500,- untuk setiap burger daging dengan keju. Sangat banyak tawaran makan murah yang bisa didapatkan secara mudah dari rumah saja selama pandemi. Pelaku usaha makanan berusaha mempertahankan operasional usahanya dengan memberikan program diskon dan harga khusus. Bagi remaja tentunya hal ini sangat menarik, namun mengendalikan pola makan sehat yang memiliki manfaat penting dalam menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh selama pandemi. Pola makan yang sehat berdampak pada kesejahteraan fisik dan mental. Dengan memilih makanan dengan bijaksana, dapat menjadikan tubuh merasa lebih baik dan memperkuat sistem kekebalan tubuh [17]. Meskipun tidak ada makanan atau suplemen yang dapat mencegah atau menyembuhkan infeksi COVID-19, pola makan yang baik mendukung sistem kekebalan tubuh. Nutrisi yang tepat dapat mengurangi risiko masalah kesehatan lain, termasuk obesitas, penyakit jantung, diabetes, dan beberapa jenis kanker [8]. Makanan olahan dan camilan berlebihan mengandung karbohidrat sederhana yang dapat memengaruhi gula darah dan memperburuk suasana hati serta kecemasan. Sebaliknya, mengonsumsi

buah-buahan, sayuran, biji-bijian utuh, lemak sehat, dan protein rendah lemak membantu menjaga mood dan mengurangi stres [6]. Beberapa nutrisi dalam makanan telah terbukti mengurangi kecemasan atau merangsang pelepasan *neurotransmitter* seperti *serotonin* dan *dopamine*. Ini membantu meningkatkan kekebalan tubuh dan mengurangi risiko infeksi. Sebaiknya dihindari untuk menyimpan camilan tinggi gula dan garam di rumah. Jika makanan tidak tersedia, seseorang cenderung mengonsumsi apa yang ada. Tetapi jika ada makanan yang dirasa lebih enak, karena mengandung banyak gula, garam, dan lemak; maka manusia cenderung memilih makanan tersebut dibanding makanan yang sehat atau makanan utama. Membuat jadwal makan dan mempertimbangkan berbagi resep atau memasak bersama secara virtual dengan keluarga dan teman melalui berbagai aplikasi seperti *Skype*, *Zoom*, atau *FaceTime* akan menjadi kegiatan yang menyenangkan [10]. Kesehatan mental remaja secara umum memiliki perubahan akibat pandemi COVID-19. Kebiasaan dahulu saat bermain sore hari setelah pulang sekolah bersama teman-teman digantikan dengan kebiasaan baru menggunakan media sosial dalam berkomunikasi dan berinteraksi. Aktivitas sosial yang sebelumnya dilakukan secara langsung akan dibatasi oleh waktu saat kembali ke rumah masing-masing. Interaksi sosial yang dilakukan dalam masa pandemi menggunakan media sosial tidak terbatas oleh waktu, sehingga menyebabkan penurunan kesehatan mental remaja, ditunjukkan dengan penurunan waktu tidur, peningkatan tingkat stress, serta ketidakmampuan untuk membagi waktu antara belajar bermain, dan istirahat. Perubahan gaya hidup sosial yang terjadi akibat pandemi COVID-19 menyebabkan semua orang kehilangan relasi sosial secara langsung, karena pembatasan aktivitas pertemuan fisik dan digantikan dengan pertemuan secara daring. Hal ini berpengaruh pada kondisi mental karena tanpa disadari setiap orang “dipaksa” memiliki keterikatan dengan gadget karena

satu-satunya komunikasi adalah melalui gadget, sedangkan manusia adalah makhluk sosial yang memerlukan teman serta orang lain untuk berkomunikasi [18]. Beberapa cara untuk mengelola hubungan sosial dan menjaga kesehatan mental selama pandemi COVID-19 adalah dengan membatasi konsumsi berita, beristirahat dari media sosial, dan memiliki keterhubungan dengan keluar dan sahabat. Terlalu banyak membaca berita tentang wabah dapat meningkatkan kecemasan. Sebaiknya ditentukan waktu khusus untuk memeriksa berita terpercaya dan hindari informasi yang tidak valid. Media sosial dapat memicu kecemasan oleh sebab itu perlu diidentifikasi sumber kecemasan di media sosial dan dibatasi penggunaannya. Setiap aplikasi menyediakan fitur untuk mematikan kata kunci yang memicu kecemasan, seperti yang ada di Twitter dan menyembunyikan unggahan yang mengganggu di Facebook. Terhubung dengan keluarga dan teman melalui panggilan video atau pesan teks dapat menjadi hiburan daripada melihat sosial media. Setiap orang diharapkan dapat berbicara tentang perasaan terdalamnya tanpa merasa terancam dan dengan mendengar pengalaman dari orang lain dapat memberikan solusi terbaik. Dukungan sosial dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan

SIMPULAN

Masa remaja adalah masa dimana seseorang mengaktualisasikan diri dan mendapatkan pengakuan dari lingkungannya. Pandemi COVID-19 telah mengubah gaya hidup remaja, termasuk perubahan dalam aktivitas fisik, perubahan pola makan, dan tantangan dalam kesehatan mental. Penelitian ini menunjukkan perubahan aktivitas remaja yang sebelumnya menyukai kegiatan berkelompok, seperti olahraga dalam tim, dan dipaksa untuk berubah menjadi olahraga sendiri sehingga menurunkan minat dalam berolahraga. Pola makan remaja tidak banyak berpengaruh namun jenis makanan *junk-food* menjadi lebih

sering dikonsumsi sehingga beresiko terhadap kesehatan jangka panjang. Sedangkan gaya hidup yang terikat gadget menyebabkan kesulitan mengendalikan dan mengatur waktu yang berdampak buruk pada kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Balanzá-Martínez, V., Kapczinski, F., de Azevedo Cardoso, T., Atienza-Carbonell, B., Rosa, A. R., Mota, J. C., & De Boni, R. B. (2021). The assessment of lifestyle changes during the COVID-19 pandemic using a multidimensional scale. *Revista de Psiquiatria y Salud Mental*, 14(1), 16–26. <https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2020.07.003>
- [2] Magdalena, S., Elia, A., & Irawan, I. (2021). The Effect of Income, and Lifestyle to the Boarding Student (Kos) Consumption during the Pandemic Covid-19 at the Faculty of Economics and Business, Palangka Raya University. *Budapest International Research and Critics Institute (BIRCI-Journal): Humanities and Social Sciences*, 4(4), Article 4. <https://doi.org/10.33258/birci.v4i4.3149>
- [3] Cindrakasih, R. (2021). Dampak COVID-19 Terhadap Sosial Budaya dan Gaya Hidup Masyarakat. *Jurnal Public Relations (J-PR)*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.31294/jpr.v2i2.385>
- [4] van der Werf, E. T., Busch, M., Jong, M. C., & Hoenders, H. J. R. (2021). Lifestyle changes during the first wave of the COVID-19 pandemic: A cross-sectional survey in the Netherlands. *BMC Public Health*, 21(1), 1226. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11264-z>
- [5] Atmadja, T. F. A., Yudianto, 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 Nutrition Journal*, 5(2), Article 2. <https://doi.org/10.30867/action.v5i2.355>
- [6] Galali, Y. (2021). The impact of COVID-19 confinement on the eating habits and lifestyle changes: A cross sectional study. *Food Science & Nutrition*, 9(4), 2105–2113. <https://doi.org/10.1002/fsn3.2179>
- [7] Nugraha, M. R., & Herieningsih, S. W. (2020). Hubungan Terpaan Berita Covid-19 Di Media Massa Dan Tingkat Kecemasan Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Remaja. *Interaksi Online*, 9(1), Article 1.
- [8] Anggraeni, E., Anwar, F., & Nurdin, N. M. (2021). *Asupan Zat Gizi dan Gaya Hidup dengan Status Gizi Remaja Selama Pandemi Covid-19*. <http://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/110096>
- [9] Asmira, Erika, & Nurdin. (2021). *Gambaran Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Sedentary Life di Masa Pandemi COVID-19 pada Remaja SMK Negeri 7 Makassar* [Other, Universitas Hasanuddin]. <http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/6146/>
- [10] Fasda, B., Romadhon, Y. A., Candrasari, A., & Herawati, E. (2021). Pengaruh Tempat Tinggal dan Indeks Massa Tubuh Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja di Era Pandemi COVID-19. *Proceeding of The URECOL*, 1132–1137.
- [11] Astuti, S. F., Nursyabania, L., Falih, M. J., Attamini, S. R., Rafli, M., & Musta'ina, S. (2020). Sosialisasi Adaptasi Kebiasaan Baru di RT 5 / RW 11 Kelurahan Kalisari Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur Menghadapi Pandemi COVID-19. *Jurnal Layanan Masyarakat (Journal of Public Services)*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.20473/jlm.v4i2.2020.448-455>
- [12] Intan, T., Hasanah, F., Wardiani, S. R., & Handayani, V. T. (2021). Peningkatan Kualitas Hidup Di Masa Pandemi Covid-19 dengan Penerapan Pola Hidup Sehat. *Jurdimas (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat) Royal*, 4(1), 27–32. <https://doi.org/10.33330/jurdimas.v4i1.834>
- [13] Suryadin, T., Arhesa, S., & Febriana, D. (2021). Gaya Hidup Sehat Masyarakat Desa Maja Selatan Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 7(3), Article 3. <https://doi.org/10.31949/educatio.v7i3.1153>
- [14] Aditya, F. R., Hudah, M., & Zhannisa, U. H. (2021). Analisis Gaya Hidup Sehat Siswa Kelas XII SMAN 14 Semarang di Era Pandemi Covid-19. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 2(1),

- Article 1. <https://doi.org/10.53869/jpas.v2i1.54>
- [15] Miranda, A. R., Yulianti, A. B., & Sari, A. K. (2022). Gambaran Aktivitas Fisik dan Pola Makan Selama Pandemi COVID-19 Pada Remaja di SMA Negeri 4 Metro Lampung. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 2(1), Article 1. <https://proceedings.unisba.ac.id/index.php/BCSMS/article/view/787>
- [16] Tepriandy, S. (2021). *Pengaruh Media Edukasi Kesehatan Berbasis Daring Terhadap Pengetahuan dan Sikap Gizi Seimbang Remaja dalam Masa Pandemi Covid-19 di Kota Medan*. <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/40373>
- [17] Fitri, N. A., & Basri, H. (2021). Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Perilaku Konsumen Pada Generasi Milenial Di Era Pandemi Covid-19 Dengan Pengetahuan Ekonomi Sebagai Variabel Moderasi. *EKOMBIS REVIEW: Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Bisnis*, 9(2), Article 2. <https://doi.org/10.37676/ekombis.v9i2.1329>
- [18] Ashadi, K., Andriana, L. M., & Pramono, B. A. (2020). Pola aktivitas olahraga sebelum dan selama masa pandemi covid-19 pada mahasiswa fakultas olahraga dan fakultas non-olahraga. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(3), Article 3. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i3.14937
- [19] Sibarani, I. H. (2021). *Pengaruh Pandemi COVID-19 terhadap Penurunan Aktivitas Fisik pada Remaja Selama Lockdown*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/v39tx>
- [20] Humirah, L. A., Hidayati, B. N., Pratiwi, E. A., Romadonika, F., Wasliah, I., & Hadi, I. (2021). Hubungan Penggunaan Gadget dan Kejadian Insomnia pada Remaja Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan*, 13(2), Article 2. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v13i2.1504>