

Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Pola Perilaku Sehat: Analisis Kebiasaan Baru Yang Disesuaikan Di Kalangan Masyarakat

The Impact of the COVID-19 Pandemic on Healthy Behavior Patterns: An Analysis of Adapted New Habits among Communities

Nurul Faizah *¹, Ambia Nurdin

¹Sosiologi dan Antropologi Kesehatan

²Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Program Studi Kesehatan Masyarakat

³Universitas Abulyatama, Aceh Besar

* Corresponding Author: Ambia_fikes@abulyatama.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:

Received
Revised
Accepted
Available online

Kata Kunci:

Covid-19, Hidup Sehat,
Pandemi

Keywords:

Covid-19, Healthy Lifestyle,
Pandemic

ABSTRAK

Artikel ini menganalisis pengaruh pandemi Covid-19 terhadap pola perilaku sehat masyarakat dengan fokus pada kebiasaan baru yang diadaptasi untuk tetap bertahan di tengah pandemi. Sumber data berasal dari database terkomputerisasi seperti PubMed, ScienceDirect, Elsevier, Portal Garuda, dan Google Scholar, dengan kriteria artikel penelitian yang relevan, dipublikasikan antara tahun 2019-2023, berbahasa Indonesia atau Inggris, dan bersifat open access. Lima artikel yang memenuhi kriteria inklusi kemudian dianalisis dan dilakukan sintesis data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat kebiasaan baru terkait pola hidup sehat yang diadaptasi oleh masyarakat setelah terjadinya pandemi Covid-19. Hal ini menunjukkan bahwa pandemi Covid-19 telah membawa perubahan signifikan dalam pola perilaku masyarakat, terutama dalam upaya untuk tetap sehat dan bertahan di tengah situasi pandemi yang mengancam.

ABSTRACT

This article analyzes the influence of the COVID-19 pandemic on the patterns of healthy behavior among communities, focusing on the newly adapted habits to sustain amidst the pandemic. Data sources are drawn from computerized databases such as PubMed, ScienceDirect, Elsevier, Portal Garuda, and Google Scholar, with inclusion criteria for relevant research articles published between 2019-2023, available in Indonesian or English, and open access. Five articles meeting the inclusion criteria were then analyzed, and data synthesis was conducted. The research findings indicate the emergence of new habits related to healthy lifestyles adapted by communities following the onset of the COVID-19 pandemic. This demonstrates that the COVID-19 pandemic has brought about significant changes in community behavior patterns, particularly in efforts to maintain health and resilience amidst the threatening pandemic situation.

This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license.

Copyright © 2021 by Author. Published by Universitas Bina Bangsa Getsempena



PENDAHULUAN

Penyakit yang disebabkan oleh virus Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS Cov-2), lebih dikenal sebagai Covid-19, muncul pada akhir tahun 2019 dan telah menjadi ancaman global yang serius (Simaremare, 2021; Yücel & Yücel, 2022). Pandemi ini diumumkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) karena tingkat penyebarannya yang cepat dan tingginya tingkat kematian serta kesakitan yang diakibatkannya (Calder, 2020). Gejala umum dari Covid-19 meliputi demam, batuk, dan kesulitan bernapas (Putri, 2020). Data per Maret 2023 menunjukkan jumlah kasus yang terkonfirmasi, sembuh, dan meninggal akibat Covid-19, dengan angka kematian yang mencapai 8.9% pada akhir Maret 2020 (Setiati & Azwar, 2020; Kementerian Kesehatan RI, 2023). Indonesia menduduki peringkat ke-26 dalam hal jumlah kasus Covid-19 di dunia (Simaremare, 2021).

Dampak pandemi ini tidak hanya dirasakan dalam sektor kesehatan, tetapi juga secara luas di berbagai sektor (Fuadiyah et al., 2022). Di Indonesia, dampaknya terasa di bidang ekonomi, seperti penurunan impor, PHK massal, dan peningkatan harga inflasi (Yamali & Putri, 2020). Sektor pariwisata juga mengalami tekanan besar dengan perlambatan perjalanan, lockdown, dan dampak negatifnya terhadap usaha kecil menengah (UMKM) dan lapangan kerja (Sugihamretha, 2020). Dunia pendidikan juga terpengaruh signifikan dengan pembelajaran yang terganggu karena penyesuaian baru akibat pandemi Covid-19, terutama di daerah dengan keterbatasan teknologi (Mansyur, 2020).

Dampak besar dari pandemi Covid-19 telah mendorong pemerintah untuk merespons dengan mengimplementasikan perubahan signifikan dalam tatanan kehidupan untuk menghadapi situasi ini (Della et al., 2021). Upaya intervensi yang dilakukan termasuk lockdown, pembatasan sosial, menjaga jarak, dan protokol kesehatan seperti mencuci tangan dan penggunaan masker (Hidayani, 2020).

Ketakutan dan kewaspadaan masyarakat terhadap Covid-19 telah mengubah pola dan gaya hidup mereka secara drastis. Banyak kebiasaan baru telah diperkenalkan, seperti pembatasan kontak sosial, perubahan dalam rutinitas, dan perubahan kebiasaan makan serta aktivitas sosial dan fisik (Skalkos & Kalyva, 2023). Masyarakat juga lebih cenderung mengadopsi gaya hidup sehat, termasuk meninggalkan kebiasaan merokok, meningkatkan aktivitas fisik, dan mengonsumsi makanan bergizi (Atmadja et al., 2020). Protokol kesehatan seperti mencuci tangan, menggunakan masker, dan menjaga jarak

juga menjadi kebiasaan yang diterapkan secara luas untuk mencegah penyebaran virus (Moudy & Syakurah, 2020; Rakhmaniar, 2021).

Perubahan ke arah gaya hidup yang lebih sehat ini telah memberikan dampak positif pada masyarakat, dengan penelitian menunjukkan adanya perubahan positif dalam kebiasaan makan dan aktivitas fisik (Simaremare, 2021). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dampak positif dari perubahan perilaku masyarakat Indonesia akibat pandemi Covid-19.

METODE PENELITIAN

Tulisan ini merupakan suatu kajian literatur yang mengintegrasikan berbagai sumber artikel yang terpercaya tentang kebiasaan baru yang diadopsi oleh masyarakat sebagai respons terhadap pandemi Covid-19, serta manfaat-manfaatnya terhadap kesehatan. Penulis menyusun tema-tema utama dari setiap artikel dan menggabungkannya berdasarkan fokus utama yang terdapat dalam setiap artikel tersebut. Hal ini dilakukan untuk membuat kesimpulan tema besar mengenai pengaruh pandemi Covid-19 terhadap pola perilaku sehat masyarakat. Dengan adanya kajian literatur ini, diharapkan dapat memberikan gambaran tentang beberapa kebiasaan kesehatan yang baik yang diadopsi oleh masyarakat setelah pandemi Covid-19.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pandemi Covid-19, yang muncul pada akhir tahun 2019, merupakan bencana global yang melanda seluruh negara. Virus corona penyebab Covid-19 merupakan jenis virus zoonosis, yang dapat ditularkan antara hewan dan manusia, dan dapat menyebabkan gejala mulai dari ringan hingga berat. Sebelumnya, telah teridentifikasi dua jenis virus corona yang menyebabkan penyakit pada manusia, yaitu Middle East Respiratory Syndrome (MERS-CoV) dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS-CoV). WHO secara resmi menamai pandemi yang disebabkan oleh virus corona baru ini sebagai COVID-19 (Coronavirus Disease 2019), sebagaimana tercantum dalam International Classification of Diseases (ICD) (Moudy & Syakurah, 2020).

Gejala utama Covid-19 mencakup demam, batuk kering, dan kesulitan bernafas. Beberapa tanda gejala lain yang signifikan meliputi hilangnya nafsu makan, nyeri tenggorokan, dan vertigo. Pada beberapa kasus, gejala juga dapat mencakup nyeri kepala, nyeri otot, kelelahan, diare, dan batuk berdarah (Hidayani, 2020). Penyebaran Covid-19 yang sangat cepat dan meluas ke seluruh negara di dunia menimbulkan keprihatinan

serius. WHO menetapkan Covid-19 sebagai pandemi karena peningkatan kasus positif yang signifikan dan tingkat kematian yang tinggi (Aeni, 2021). Dampaknya yang luas terhadap masyarakat mendorong pemerintah untuk mengambil beberapa langkah intervensi guna mencegah dan mengurangi penyebaran Covid-19 di Indonesia.

Pandemi Covid-19 telah mengubah secara signifikan tatanan kehidupan masyarakat. Dampaknya meliputi penurunan aktivitas ekonomi, gangguan pada sektor pendidikan, dan berdampak pada industri lainnya. Masyarakat merasa cemas, takut, gelisah, dan khawatir, yang mengakibatkan penurunan produktivitas. Untuk bertahan di tengah pandemi ini, beberapa kebiasaan perlu disesuaikan, dikenal sebagai "new normal".

New normal mengacu pada kondisi di mana masyarakat mengadopsi pola hidup yang berbeda dari sebelumnya dengan menerapkan protokol kesehatan dalam kegiatan sehari-hari (Siska & Noviyah, 2021). Tujuannya adalah agar masyarakat dapat hidup berdampingan dengan Covid-19 sambil meningkatkan produktivitas dan melindungi diri dari penularan virus. Beberapa gaya hidup yang dianjurkan selama pandemi termasuk konsumsi makanan sehat, minum air yang cukup, istirahat yang cukup, olahraga, dan aktifitas fisik rutin (Zhou, 2020). Selain itu, new normal juga mencakup penerapan 3M (Memakai masker dengan benar, Menjaga jarak, dan Menghindari kerumunan), serta menggalakkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Kebiasaan baru atau adaptasi terhadap protokol kesehatan telah diterapkan secara luas dalam kehidupan masyarakat. Menurut penelitian oleh Atmadja et al. (2020), masyarakat Indonesia menunjukkan tingkat optimisme yang tinggi dalam menangani pandemi Covid-19 dengan menerapkan protokol kesehatan. Beberapa kebiasaan yang diamati dalam penelitian ini termasuk melakukan aktivitas fisik, memasak sendiri di rumah, mengonsumsi buah dan sayur, selalu mencuci tangan, dan menjaga kebersihan.

Temuan ini konsisten dengan penelitian oleh Simaremare (2021), yang menunjukkan bahwa perilaku masyarakat mengalami perubahan signifikan seiring dengan penyebaran Covid-19. Masyarakat menjadi lebih peduli terhadap informasi kesehatan selama pandemi ini untuk melindungi diri dan keluarga dari penularan virus. Kemudahan akses informasi saat ini memungkinkan masyarakat untuk dengan mudah mengakses informasi terkait kesehatan. Beberapa perilaku yang diamati dalam penelitian ini termasuk kesadaran akan kebutuhan gizi, perbaikan kebiasaan makan, memasak di rumah, mencari informasi tentang makanan bergizi, mengurangi kebiasaan merokok dan

makanan tidak sehat, serta meningkatkan paparan sinar matahari dan mengonsumsi suplemen untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

Sebagian besar perilaku yang diamati dalam penelitian mencakup sebagian besar responden, bahkan beberapa di antaranya mencapai lebih dari 90% dari total responden. Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat secara luas telah mengadopsi kebiasaan baru yang lebih sehat sebagai respons terhadap pandemi Covid-19.

Dalam penelitian Simaremare (2021), ditemukan bahwa selain banyaknya kebiasaan baik yang mulai diterapkan di masyarakat, ada juga dampak negatif yang muncul akibat pandemi Covid-19. Salah satunya adalah peningkatan berat badan (55.8%) dan kecenderungan untuk menggunakan makanan sebagai alat untuk mengatasi stres yang diakibatkan oleh Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) (56.5%). Kedua hal ini saling berkaitan, di mana peningkatan konsumsi makanan yang tidak diperlukan karena stres meningkatkan risiko obesitas (Alah et al., 2021).

Namun, hasil penelitian yang dilakukan oleh Hansel et al. (2021) menunjukkan temuan yang berbeda. Menurut penelitian tersebut, pandemi Covid-19 justru berperan dalam meningkatkan gaya hidup sehat bagi individu dengan kelebihan berat badan atau obesitas yang memiliki diabetes, serta memiliki potensi untuk menurunkan berat badan. Sekitar 18,9% dari responden dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) ≥ 25 kg/m² melaporkan mengalami penurunan berat badan. Penelitian tersebut membandingkan perilaku responden dengan IMT normal dan responden dengan IMT kelebihan berat badan/obesitas. Beberapa perilaku yang diamati termasuk 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 secara signifikan dibandingkan dengan responden dengan IMT normal. Perilaku hidup sehat yang ditingkatkan meliputi peningkatan konsumsi buah dan sayuran, pengurangan konsumsi makanan ringan, dan pengurangan total asupan makanan. Meskipun kondisi pandemi Covid-19 dapat mempengaruhi perubahan berat badan, perubahan ini tetap didasarkan pada adopsi gaya hidup yang sesuai dengan rekomendasi umum, seperti pengurangan total asupan makanan dan minuman beralkohol, serta peningkatan aktivitas fisik.

Temuan menarik dari penelitian Tjahjadi et al. (2023) menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia memiliki sifat gotong royong dan motivasi yang tinggi untuk melaksanakan protokol kesehatan karena khawatir menularkan virus kepada orang terdekat. Penularan Covid-19 melalui droplet saat batuk atau bersin merupakan sumber

utama penyebarannya, sehingga motivasi ini mendorong masyarakat untuk mengubah perilaku mereka agar konsisten menerapkan protokol kesehatan.

Protokol kesehatan yang dimaksud dalam penelitian ini meliputi 5 M (memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, menjauhi keramaian, mengurangi mobilitas), 3T (Tes, Telusur, Tindak lanjut), dan melakukan vaksinasi. Menariknya, penelitian ini juga menunjukkan bahwa masyarakat mampu menerapkan protokol kesehatan tanpa harus dipengaruhi oleh hukuman, bantuan pemerintah, pemimpin, keluarga, masyarakat, atau rekan kerja. Dengan kesadaran tersebut, masyarakat mampu menerapkan protokol kesehatan dalam kehidupan sehari-hari dan menjalani gaya hidup yang lebih sehat.

Perubahan signifikan juga terjadi dalam perilaku hidup bersih dan sehat masyarakat. Mengingat risiko penularan Covid-19 melalui droplet saat batuk atau bersin, peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat dapat mengurangi risiko tertular virus tersebut (Putri, 2020). Penelitian oleh Makruf dan Farhan (2021) menunjukkan adanya kenaikan nilai yang signifikan sehubungan dengan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebelum dan setelah pandemi Covid-19. Aspek-aspek PHBS yang dimaksud termasuk asupan makanan sehat, cuci tangan, penggunaan masker di daerah berisiko, olahraga, istirahat yang cukup, makanan yang dimasak hingga matang, dan berhenti merokok. Sebelum pandemi, skor rata-rata PHBS responden adalah 32,95%, sedangkan setelah pandemi meningkat menjadi 46,51%.

Hal ini menunjukkan bahwa pandemi Covid-19 telah mendorong masyarakat untuk meningkatkan kesadaran dan praktik dalam menjalani gaya hidup sehat serta menerapkan protokol kesehatan secara konsisten. Perubahan pola hidup yang signifikan selama pandemi Covid-19 telah memberikan dampak positif pada kehidupan masyarakat, terutama dalam bidang kesehatan. Meskipun kasus Covid-19 telah mereda di berbagai negara, dampak baiknya masih terasa, terutama karena protokol kesehatan dan kebijakan terkait pandemi Covid-19 yang telah diterapkan selama lebih dari dua tahun.

Dalam teori yang diajukan oleh Lawrence Green (1980), perubahan perilaku seseorang dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu faktor predisposisi, faktor pendukung, dan faktor pendorong. Ketiga faktor ini hadir secara bersamaan selama pandemi Covid-19 (Makruf & Farhan, 2021). Sebagai contoh, faktor predisposisi melibatkan kesadaran, kekhawatiran, dan ketakutan masyarakat terhadap penularan virus Covid-19, yang mendorong mereka untuk mengadopsi berbagai strategi pencegahan, termasuk menerapkan pola hidup yang lebih sehat.

Faktor pendukung kedua adalah ketersediaan fasilitas yang mendukung masyarakat dalam melaksanakan perilaku hidup yang lebih sehat, seperti mudahnya mendapatkan masker, informasi kesehatan yang mudah diakses, layanan kesehatan online yang banyak tersedia, serta ketersediaan produk-produk kesehatan (Harli et al., 2021; Siregar et al., 2020). Ini diperkuat oleh faktor pendorong, seperti fokus yang diberikan oleh pemerintah, tenaga kesehatan, influencer, dan pihak lainnya pada masalah pandemi Covid-19, dengan melakukan penyuluhan dan edukasi tentang pola hidup sehat selama pandemi.

Ketiga faktor ini secara bersama-sama mendukung adaptasi dan perubahan perilaku masyarakat setelah pandemi Covid-19 untuk menerapkan pola hidup yang lebih sehat. Dengan adanya kesadaran, fasilitas yang mendukung, dan dorongan dari berbagai pihak, masyarakat menjadi lebih mampu mengubah kebiasaan dan mengadopsi gaya hidup yang lebih sehat untuk masa depan.

Kebiasaan baru yang telah melekat pada masyarakat selama pandemi Covid-19 dan diadopsi secara serentak oleh mereka telah membuat proses adaptasi terhadap kebiasaan baru ini menjadi lebih mudah (Rohmah, 2021). Perubahan perilaku masyarakat ini terutama didorong oleh proses pembelajaran sosial di antara masyarakat, yang meliputi pengamatan, peniruan, dan pelaksanaan pola hidup yang lebih sehat (Zaenudiin et al., 2021).

Beberapa jurnal yang dikaji telah mengkonfirmasi bahwa terdapat banyak kebiasaan baru yang mengarah pada gaya hidup yang lebih sehat setelah pandemi Covid-19. Kebiasaan tersebut meliputi meningkatnya aktivitas fisik, lebih sering memasak di rumah, peningkatan konsumsi buah dan sayur, kebiasaan mencuci tangan dan menjaga kebersihan, berjemur, kesadaran untuk memperhatikan kebutuhan gizi diri dan keluarga, aktif mencari informasi tentang makanan bergizi, mengurangi merokok, mengurangi konsumsi junk food dan makanan tidak terkontrol, mengonsumsi suplemen baik multivitamin maupun ramuan tradisional, serta kedisiplinan dalam menggunakan masker.

SIMPULAN DAN SARAN

Protokol kesehatan yang diterapkan selama pandemi Covid-19 telah memberikan manfaat yang baik bagi kehidupan masyarakat. Hal ini disebabkan oleh adopsi kebiasaan baru terkait pola hidup sehat yang telah diterapkan dan menjadi bagian rutin dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa penelitian telah mengkonfirmasi perubahan pola perilaku

masyarakat menjadi lebih sehat setelah pandemi Covid-19. Meskipun demikian, perlu dicatat bahwa penelitian lebih lanjut yang lebih komprehensif diperlukan untuk memvalidasi pernyataan tersebut. Saat ini, data yang tersedia masih terbatas pada kajian literatur. Dengan penelitian yang lebih luas dan mendalam, kita dapat lebih memahami dampak sebenarnya dari protokol kesehatan selama pandemi Covid-19 terhadap perubahan pola perilaku masyarakat menjadi lebih sehat.

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., Yunianto, 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/bmjnph-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. *INOBISS 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.