

PERUBAHAN PERILAKU KESEHATAN MASYARAKAT INDONESIA AKIBAT PANDEMI Covid-19: SEBUAH TINJAUAN PUSTAKA

Jerroll Septian Tammubua,¹ Ni Putu Kaori Prajaniti,¹ I Made Bagus
Krishna Wiguna,¹ I Gede Yogi Lingga Pradipa,¹

¹Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan
Ganesha

Korespondensi:

Jerroll Septian Tammubua

Email Korespondensi:

jtammubua@gmail.com

Riwayat Artikel

Diterima: 16 – 07 – 2024

Selesai revisi: 31 – 12 –
2024

DOI :

10.53366/jimki.v11i1.764

Pendahuluan: Munculnya pandemi Covid-19 sejak tahun 2020 di Indonesia telah membawa perubahan yang sangat signifikan di semua sektor termasuk kesehatan pada masyarakat. Meredanya pandemi akibat sudah menurunnya secara signifikan kasus penyebaran Covid-19 membuat masyarakat kembali beradaptasi dengan aturan baru yang diterbitkan pemerintah. Keadaan adaptasi tersebut akan menimbulkan perubahan pada perilaku kesehatan masyarakat. Tinjauan literatur ini bertujuan mengidentifikasi gaya hidup akibat pandemi yang bisa tetap dipertahankan atau perlu dihilangkan. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode *systematic literature review* berdasarkan metode populasi (P), *exposure* (E), dan *outcome* (O). Kriteria inklusi yang digunakan yaitu artikel terbit pada rentangan waktu antara tahun 2020 sampai 2024 dan berlokasi di Indonesia. Sedangkan kriteria eksklusi yang digunakan adalah studi yang tidak bisa diakses, menggunakan metode tinjauan literatur dan juga menggunakan bahasa selain bahasa Indonesia dan Inggris. **Pembahasan** Dari hasil pencarian artikel jurnal, didapatkan beberapa perubahan gaya hidup sehat oleh masyarakat Indonesia yang terjadi baik disaat maupun setelah Covid-19 seperti kebiasaan mencuci tangan dengan bersih, memakai masker, kebiasaan memasak sendiri, peningkatan makanan bergizi, pengurangan konsumsi makanan cepat saji dan juga ditemukan penurunan kuantitas aktivitas fisik masyarakat. **Simpulan:** Terdapat perubahan perilaku kesehatan pada masyarakat akibat pandemi yang mayoritas mengarah ke arah yang lebih baik, disamping masih memiliki beberapa perilaku kesehatan yang kurang baik.

Kata Kunci: Masyarakat, Pandemi Covid-19, Perilaku Kesehatan.

e-ISSN : 2721-1924
ISSN : 2302-6391

PERUBAHAN PERILAKU KESEHATAN MASYARAKAT INDONESIA AKIBAT PANDEMI COVID-19: SEBUAH TINJAUAN PUSTAKA

ABSTRACT

Background: The emergence of the Covid-19 pandemic since 2020 in Indonesia has brought about very significant changes in all sectors including public health. The easing of the pandemic due to the significant decline in cases of the spread of Covid-19 has caused many people to adapt again to the new regulations issued by the government. This state of adaptation will lead to changes in people's health behavior. This will trigger a new lifestyle in humans globally. This literature review aims to identify lifestyles due to the pandemic that can be maintained or need to be eliminated.

Methods: This study uses a systematic literature review method based on the population (P), exposure (E), and outcome (O) methods. The inclusion criteria used are articles published in the time span between 2020 and 2024 and located in Indonesia. While the exclusion criteria used are studies that are inaccessible, use literature review methods and also use languages other than Indonesian and English.

Discussion: From the search results for journal articles, it was found that several healthy lifestyle changes by Indonesian people occurred both during and after Covid-19, such as the habit of washing hands thoroughly, wearing masks, the habit of cooking alone, increasing nutritious food, reducing consumption of fast food and also found decrease in the quantity of people's physical activity.

Conclusion: There are changes in health behavior in society due to the pandemic, the majority of which are in a better direction, while there are still some health behaviors that are not good.

Keywords: Society, Covid-19 Pandemic, Health Behavior.

1. PENDAHULUAN

Pandemi Corona Virus Disease – 2019 (Covid-19) adalah masa penyebaran wabah virus Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS-CoV-2) juga dikenal Covid-19. Virus Covid-19 resmi dinyatakan sebagai pandemi global pada 12 Maret 2020 oleh World Health Organization (WHO). Covid-19 menyebar melalui kontak fisik maupun non-fisik (*droplet* dan *aerosol*) pada manusia yang dapat

menyebabkan gangguan pernapasan akut hingga kronis.^[1]

Oleh karena penyebarannya yang mudah karena interaksi antar manusia membuat penyebaran virus Covid-19 sangat cepat, dibuktikan dengan *Case Fatality Rate* (CFR) virus ini di Indonesia pada 2020 mencapai sebesar 9,50% pada April 2020, sementara CFR secara global yakni 5%.^[2] Selain itu, kurangnya perhatian terhadap sanitasi pribadi serta kebiasaan menyentuh orang lain dengan tangan yang tidak higienis

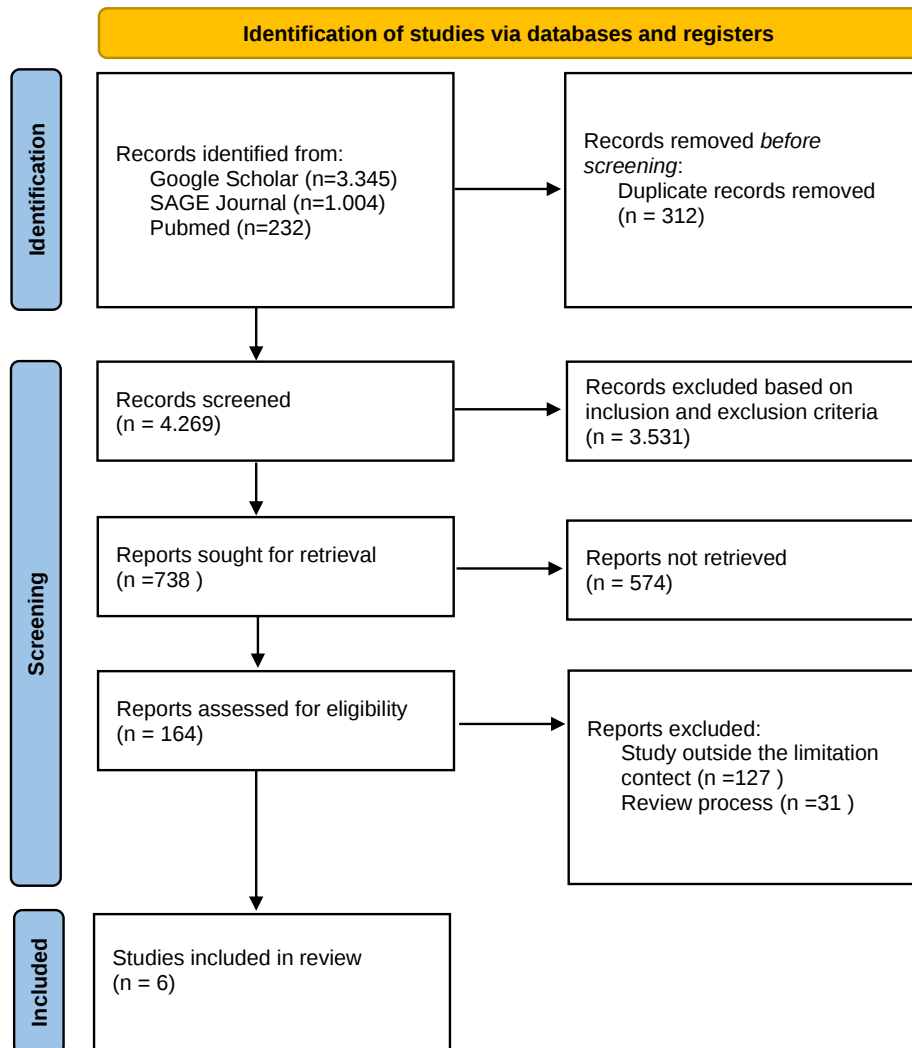
dapat meningkatkan risiko penularan penyakit, maka akan cepat terjadi penularan karena virus dapat menempel pada permukaan benda. Kemudian untuk mencegah hal ini terus memburuk, pemerintah mengeluarkan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Pembatasan mobilitas berskala besar atau *lockdown* diterapkan di berbagai negara untuk mengendalikan penyebaran virus. Kebijakan tersebut mengakibatkan terhambatnya seluruh aktivitas ekonomi, pariwisata, pendidikan dan sosial masyarakat di Indonesia. Pihak berwenang menerapkan kebijakan tersebut dengan menutup sekolah dan mengalihkan kegiatan pembelajaran di universitas secara daring, adanya larangan perjalanan, serta pertemuan sosial secara langsung yang dapat menimbulkan penyebaran virus.^[3]

Penelitian yang dilakukan pada 2021 oleh Han, et al. menyatakan bahwa kondisi sosial yang berubah ini membuat masyarakat mengalami beberapa perubahan gaya hidup dalam beberapa aspek, termasuk perilaku kesehatan.^[4,5] Perilaku kesehatan merupakan suatu respons seseorang (organisme) terhadap stimulus atau objektif yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan, dan minuman, serta lingkungan.^[6] Perubahan ini dapat muncul dari kepedulian individu terhadap kesehatan diri dan orang lain, serta sebagai akibat dari kebijakan pemerintah selama masa pandemi. Perubahan tersebut tentu membawa dampak positif maupun negatif yang signifikan terhadap tatanan kehidupan masyarakat.

Tinjauan literatur ini disusun menguraikan analisis artikel jurnal untuk mengetahui setiap perubahan perilaku kesehatan yang terjadi akibat pandemi Covid-19 dan efektivitasnya dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Sehingga masyarakat kedepannya bisa mengetahui gaya hidup akibat pandemi yang bisa tetap dipertahankan atau perlu dihilangkan.

2. METODE

Penulisan tinjauan literatur ini menggunakan metode *systematic literature review*. Pencarian artikel dilakukan pada bulan Juli 2024 menggunakan *Database* jurnal Google Scholar, SAGE Journal dan Pubmed. Topik pembahasan penelitian ini menggunakan pendekatan PEO yang berisi *population* (populasi), *exposure* (paparan), dan *outcome* (hasil). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah masyarakat yang tinggal di wilayah Indonesia. Paparan yang didapatkan yaitu adanya pandemi Covid-19. Hasil penelitiannya adalah perubahan perilaku kesehatan para masyarakat. Kata kunci yang digunakan dalam mengumpulkan artikel yang diperlukan adalah “Masyarakat Indonesia AND Covid-19 AND Perilaku Kesehatan”. Kriteria inklusi yang digunakan yaitu artikel terbit pada rentangan waktu antara tahun 2020 sampai 2024, dan berlokasi di Indonesia. Sedangkan kriteria eksklusi yang digunakan adalah studi yang tidak bisa diakses, menggunakan metode tinjauan literatur dan juga menggunakan bahasa selain bahasa Indonesia dan Inggris.

Gambar 1. PRISMA flowchart^[7]

Sebanyak 4.581 artikel didapatkan dari pencarian literatur. Setelah dilakukan seleksi dan penghapusan artikel yang terduplikasi didapatkan 738 artikel. Setelah dilakukan peninjauan terhadap judul dan abstrak, sebanyak

enam studi akhirnya dimasukkan dalam analisis. Identifikasi dan seleksi artikel digambarkan menggunakan *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) pada Gambar 1.^[7]

Tabel 1. Hasil Penilaian Kritis

Artikel	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	Resiko Bias
Fadilah et al. (2021) ^[8]	Tidak	Tidak	Iya	Tidak	Iya	Iya	Iya	Iya	Sedang
Utama (2020) ^[9]	Iya	Iya	Iya	Iya	Tidak	Tidak	Iya	Iya	Rendah

Atmadja et al. (2020) ^[10]	Iya	Iya	Iya	Iya	Iya	Iya	Iya	Iya	Rendah
Mardiya h et al. (2022) ^[11]	Iya	Iya	Iya	Tidak	Iya	Iya	Iya	Iya	Rendah
Makruf & Farhan (2021) ^[12]	Iya	Iya	Iya	Tidak	Tidak	Tidak	Iya	Iya	Sedang
Telisa et al. (2022) ^[13]	Iya	Iya	Iya	Tidak	Iya	Tidak	Iya	Iya	Rendah

Untuk menjaga kredibilitas publikasi dan menentukan resiko bias penelitian, masing-masing penulis melakukan penilaian kritis menggunakan *The Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Checklist for cohort studies* secara mandiri sebelum artikel diikutkan dalam penelitian ini.^[14] Hasil

penilaian kritis dapat dilihat pada tabel 1.

3. PEMBAHASAN

Pada penelitian ini mengikutsertakan enam artikel yang telah diseleksi. Rincian literatur yang dikaji, meliputi penulis, tahun terbit, metode penelitian yang digunakan, karakteristik sampel, dan hasil temuan dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Tinjauan Literatur

Artikel	Desain Penelitian	Sampel	Gender		Usia	Temuan
			L	P		
Fadilah et al. (2021) ^[8]	<i>Cross sectional</i>	93	29	64	20-50	Saat pandemi Covid-19, perilaku physical distancing dilaksanakan dengan baik oleh 52 orang (55.9%) dari 93 sampel yang diambil dari masyarakat Indonesia.
Utama (2020) ^[9]	<i>Cross sectional</i>	191	45	161	16-58	Masyarakat Nusa Tenggara Timur menerapkan perubahan perilaku kesehatan saat pandemi seperti kebiasaan mencuci tangan, penggunaan masker, kebiasaan berjemur pada pagi, mengkonsumsi makanan segar dan sehat, serta memasak makanan sendiri.
Atmadja et al. (2020) ^[10]	<i>Cross sectional</i>	6557	1620	4397	-	Beberapa gaya hidup masyarakat Indonesia pada masa pandemi COVID-19 seperti memasak masakannya sendiri, rutin mengkonsumsi buah dan sayur, rajin mencuci tangan, dan juga rutin berjemur.

Mardiya h et al. (2022) [11]	Kuantitatif Deskriptif	1185	343	842	17-55	Terjadi perubahan perilaku konsumsi makanan, seperti peningkatan konsumsi sayur-sayuran, peningkatan minat memasak makanan sendiri di rumah, peningkatan konsumsi cemilan dan penurunan konsumsi makanan dari luar rumah.
Makruf & Farhan (2021) [12]	Analitik Observasio nal	135	43	92	16-26	Perubahan perilaku kesehatan meliputi peningkatan kebiasaan cuci tangan dan memakai masker dalam beraktivitas.
Telisa et al. (2022) [13]	Cross sectional	45	0	45	-	Peningkatan konsumsi lauk hewani, lauk nabati, dan sayur-sayuran.

Penyebaran Covid-19 terbagi dalam tiga cara yaitu a) sebaran droplet berukuran besar dari batuk seseorang yang terinfeksi, b) melalui aerosol halus yang tercipta saat penderita bernafas dan tersebar, c) dengan perantara kontak fisik baik secara langsung atau melalui benda.^[15] Sehingga, kunci utama untuk memutus rantai penyebaran virus ini adalah menghindari kontak fisik.

Kontak fisik umumnya terjadi melalui tangan, namun penelitian juga menunjukkan bahwa manusia menyentuh wajahnya sebanyak 17 hingga 23 kali setiap jam.^[16] Partikel yang mengandung virus dapat dengan mudah masuk ke dalam tubuh melalui rongga hidung saat terjadi kontak dengan area wajah di sekitar hidung, dan dapat terus berlanjut menuju paru-paru.

Perilaku *physical distancing* merupakan salah satu upaya preventif yang efektif dalam menekan laju penyebaran Covid-19, karena dapat meminimalkan kontak langsung antarindividu yang berpotensi menularkan virus, terutama di ruang publik atau area dengan mobilitas tinggi.^[17] Penelitian oleh Fadilah et

al. melaporkan bahwa mayoritas responden (55,9%) melakukan *physical distancing* dengan baik dalam masa pandemi Covid-19 sebagai andalan masyarakat Indonesia menghindari Covid-19.^[8]

Selain itu, masyarakat juga mengubah kebiasaan hidupnya untuk lebih sering membersihkan tubuh mereka. Dari total 6 literatur yang ditelaah, 3 artikel melaporkan masyarakat Indonesia makin sering mencuci tangan dan wajah disaat hingga selesai pandemi Covid-19.

Mencuci tangan dengan bersih selama 20 detik lalu dilanjutkan dengan membersihkan wajah saat berpergian dan pulang ke rumah dianggap efektif untuk mencegah partikel yang berada pada tangan dan wajah sebelum partikel virus dapat memasuki tubuh.^[18]

Sementara itu, memakai masker juga efektif untuk menutupi lubang hidung yang menjadi pintu masuk utama bagi partikel Covid-19 kedalam tubuh terutama partikel yang ada di udara seperti aerosol.^[19]

Berbagai sosialisasi telah dilakukan kepada masyarakat di Indonesia terbukti efektif membuat

minat cuci-tangan dan memakai masker meningkat.

Pemilihan makanan sehari-hari pun menjadi salah satu perubahan yang terjadi dalam masyarakat Indonesia, terdapat peningkatan makanan yang diproduksi sendiri dirumah dibanding makanan yang dibeli dari luar rumah. Selain itu, jenis makanan yang dikonsumsi mengalami perubahan dimana masyarakat menjadi lebih sering mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan lalu mengurangi konsumsi makanan berminyak ataupun makanan beku.^[20] Buah dan sayur tentunya dapat menjaga kesehatan tubuh karena terdapat beberapa kandungan nutrisi seperti vitamin (B kompleks, A, K, E), mineral dan serat yang dapat meningkatkan sistem imun.^[21] Masyarakat juga ikut mengurangi kebiasaan meminum alkohol dan merokok.^[22] Pemilihan makanan ini sangat penting karena gizi adalah salah satu faktor penting penjaga imunitas tubuh manusia.

Selain perilaku kesehatan positif yang dilakukan masyarakat, terdapat perilaku kesehatan yang cenderung negatif pada masa pandemi salah satunya kebijakan *lockdown* yang dibuat pemerintah. Dampak negatif ini muncul dari gaya hidup setiap orang yang tidak bisa keluar dan harus melakukan pekerjaannya di rumah terus menerus. Sehingga, adanya pandemi Covid-19 menyebabkan adanya isolasi sosial, terjadinya pembatasan aktivitas, dan memicu kondisi ketidakpastian ekonomi yang berpengaruh pada dinamika kehidupan masyarakat. Dalam situasi seperti itu, selama pandemi cenderung bisa menyebabkan adanya peningkatan kecemasan, stres dan depresi pada

individu. Apalagi seseorang yang sudah memiliki kondisi kesehatan mental yang buruk. Selain berdampak pada kondisi mental seseorang, pandemi yang terus berkembang saat itu menimbulkan penutupan sekolah, larangan perjalanan dan aturan untuk menetap di rumah.^[23] Larangan ini memicu masyarakat jarang melakukan aktivitas fisik sehingga menciptakan gaya hidup baru yang tidak sehat. Hal ini menunjukkan gaya hidup dapat berubah drastis akibat melakukan langkah-langkah penahanan hingga menimbulkan adanya perilaku alterasi dalam kebiasaan fisik, tidur dan merokok.^[24]

Selain berdampak negatif pada kesehatan mental, pandemi juga mempengaruhi fisik individu. Larangan bepergian saat pandemi memberikan pengaruh besar terhadap perilaku aktivitas fisik masyarakat. Kebanyakan orang lebih sering menghabiskan waktu pada layar gawai mereka dan jarang melakukan olahraga, sehingga dapat memberikan dampak buruk bagi kesehatan seperti meningkatkan risiko hipertensi, penyakit jantung koroner, dan stroke.^[25] Sejatinya peningkatan aktivitas fisik atau olahraga minimal tiga kali seminggu dapat meningkatkan kekuatan tubuh sebagai imunitas untuk melawan infeksi patogen-patogen asing.^[26] Aktivitas fisik juga dapat memberikan dampak positif dengan mengurangi protein C-reaktif dan protein IL-6 yang menyebabkan respon inflamasi yang dapat mengakibatkan kerusakan otot dan neurodegeneratif. Adanya karantina saat pandemi menyebabkan adanya penurunan aktivitas fisik dan kenaikan waktu duduk sehingga

beresiko mengalami penyakit kardiovaskular.^[27]

Perubahan gaya hidup positif yang telah dilakukan masyarakat pada masa pandemi masih relevan untuk dilanjutkan walaupun pandemi telah dinyatakan berakhir. Kebiasaan yang disarankan tetap untuk dilanjutkan seperti 1) Perilaku mencuci tangan dengan rutin sangat patut dilanjutkan guna menjaga kebersihan diri; 2) Kebiasaan memakai masker dengan menutupi hidung hingga mulut yang dapat dipertahankan untuk membantu menjaga penyebaran debu hingga patogen-patogen asing yang bisa masuk ke tubuh manusia; 3) Memasak makanan sendiri di rumah sangat disarankan karena memungkinkan individu untuk mengontrol bahan makanan yang digunakan, memastikan kebersihan, membantu menghemat pengeluaran serta mengurangi konsumsi makanan cepat saji yang tidak sehat; dan 4) Masyarakat disarankan untuk meningkatkan kuantitas dalam aktivitas fisik disaat pandemi telah berakhir. Hal ini dapat meningkatkan kebugaran tubuh setiap individu. Mempertahankan seluruh gaya hidup diatas merupakan kunci utama dalam upaya preventif khususnya menjaga kesehatan dan mencegah berbagai penyakit yang bisa disebabkan oleh berbagai sumber^[28].

4. KESIMPULAN

Dari analisis yang telah dilakukan, ditemukan adanya perubahan pada kebiasaan perilaku kesehatan masyarakat ketika pasca Covid-19. Perubahan perilaku kesehatan masyarakat setelah Covid-19 lebih baik daripada sebelumnya. Perilaku hidup bersih dan sehat masyarakat yang timbul saat pandemi Covid-19 seperti kebiasaan mencuci

tangan, memakai masker, kebiasaan memasak sendiri, peningkatan makanan bergizi, pengurangan konsumsi makanan cepat saji dan rutinitas olahraga secara rutin.

Meskipun juga disadari terdapat perilaku negatif, seperti meningkatnya kecemasan dan berkurangnya aktivitas fisik pada masyarakat. Hal tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kebijakan pemerintah sehingga berdampak pada dinamika kebiasaan yang mempengaruhi kualitas hidup mereka.

Kelebihan dari artikel ini adalah penekanan pada perubahan perilaku masyarakat dan dampaknya terhadap kesehatan dengan memberikan gambaran jelas tentang adaptasi masyarakat terhadap situasi pandemi. Namun, artikel ini terbatas pada analisis perilaku tanpa mempertimbangkan faktor-faktor eksternal lain yang mungkin berkontribusi pada perubahan tersebut. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk melakukan studi lebih lanjut dengan melibatkan variabel eksternal seperti kondisi sosial ekonomi, serta dampak jangka panjang dari kebiasaan baru ini terhadap kesehatan fisik dan mental masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Wiersinga WJ, Rhodes A, Cheng AC, Peacock SJ, Prescott HC. Pathophysiology, Transmission, Diagnosis, and Treatment of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). *JAMA*. 2020;324(8):782.
2. Arifuddin A, Arifuddin H, Arifuddin H, Nur AF, Dyastuti NE, Wahyuni RD. Analisis Regresi Linier Berganda Dalam Estimasi Faktor Yang

- Mempengaruhi Case Fatality Rate Covid-19 Di Indonesia. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*. 2023;9(1):100–8.
3. Cindrakasih R. Dampak Covid-19 Terhadap Sosial Budaya Dan Gaya Hidup Masyarakat. *Jurnal Public Relations (J-PR)*. 2021;2(2):87–97.
4. Han SY, Jang HY, Ko Y. COVID-19-related anxiety and lifestyle changes. *Front Public Health*. 2022;10.
5. Atmaja PMYR, Budaya Astra IK, Suwiwa IG. Aktivitas Fisik Serta Pola Hidup Sehat Masyarakat Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*. 2021;9(2):128.
6. Irwan. *Etika dan Perilaku Kesehatan*. 1st ed. Yogyakarta: CV. Absolute Media; 2017.
7. Page MJ, Moher D, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, et al. PRISMA 2020 explanation and elaboration: updated guidance and exemplars for reporting systematic reviews. *BMJ* 2021;n160.
8. Fadilah M, Pariyana P, Anbalagan L, Islam RN, Syakurah RA. Pengaruh Masyarakat Terhadap Gaya Hidup Di Rumah Saja Saat Era New Normal. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2021;5(2):545–53.
9. Utama LJ. Gaya Hidup Masyarakat Nusa Tenggara Timur Dalam Menghadapi Pandemi Corona Virus Disease 19 (Covid-19). *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan*. 2020;7(1):34–40.
10. Atmadja TFA, Yunianto AE, Yuliantini E, Haya M, Faridi A, Suryana S. Gambaran sikap dan gaya hidup sehat masyarakat Indonesia selama pandemi Covid-19. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*. 2020;5(2):195.
11. Mardiyah S, Dwiyan P, Wicaksono D, Sitoayu L, Fransiska. Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Perubahan Perilaku Makan Mahasiswa di Indonesia. *Amerta Nutrition*. 2022;6(3):298–305.
12. Makruf A, Farhan FS. Perubahan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Sebelum dan Selama Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Muhammadiyah Jakarta. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 2021;10(1):39.
13. Imelda Telisa, Hartati Y, Eliza E, Haripamili AD. Perilaku Pemenuhan Pangan Selama Covid-19: Indonesia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*. 2021;17(2):65–72.
14. Moola S, Munn Z, Tufanaru C, Aromataris E, Sears K, Sfetcu R, et al. Systematic reviews of etiology and risk. *Joanna Briggs Institute reviewer's manual*. 2017;5:217–69.
15. Adil MT, Rahman R, Whitelaw D, Jain V, Al-Taani O, Rashid F, et al. SARS-CoV-2 and the pandemic of COVID-19. *Postgrad Med J*. 2021;97(1144):110–6.
16. Przekwas A, Chen Z. Washing hands and the face may reduce COVID-19 infection. *Med Hypotheses*. 2020;144:110261.
17. Melania MKN, Dhamanti I. Analisis Kepatuhan Jaga Jarak Fisik untuk Mencegah Penyebaran Covid-19 di Indonesia: Scoping Review. *Media Gizi Kesmas*. 2023;12(1):522–9.
18. Khadka A, Dani S. Washing Hands according to the WHO Guideline since the COVID-19 Outbreak in the Context of Medical Undergraduates at a Tertiary Care Center: A

- Descriptive Cross-sectional Study. *Journal of Nepal Medical Association*. 2020;58(232).
19. Wang J, Pan L, Tang S, Ji JS, Shi X. Mask use during COVID-19: A risk adjusted strategy. *Environmental Pollution*. 2020;266:115099.
 20. Hoteit M, Mortada H, Al-Jawaldeh A, Ibrahim C, Mansour R. COVID-19 home isolation and food consumption patterns: Investigating the correlates of poor dietary diversity in Lebanon: a cross-sectional study. *F1000Res*. 2022;11:110.
 21. Saragih EE, Saragih B. Hubungan pola konsumsi buah dan sayur terhadap status gizi selama pandemi Corona Virus Disease 19 (COVID-19). *Journal of Tropical AgriFood*. 2023;5(1):21.
 22. Wachira E, Laki K, Chavan B, Aidoo-Frimpong G, Kingori C. Factors Influencing COVID-19 Prevention Behaviors. *Journal of Prevention*. 2023;44(1):35–52.
 23. Hammami A, Harrabi B, Mohr M, Krstrup P. Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training. *Managing Sport and Leisure*. 2022;27(1–2):26–31.
 24. Di Renzo L, Gualtieri P, Pivari F, Soldati L, Attinà A, Cinelli G, et al. Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. *J Transl Med*. 2020;18(1):229.
 25. Pedersen BK, Saltin B. Exercise as medicine – evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scand J Med Sci Sports*. 2015;25(S3):1–72.
 26. Jimeno-Almazán A, Pallarés JG, Buendía-Romero Á, Martínez-Cava A, Franco-López F, Sánchez-Alcaraz Martínez BJ, et al. Post-COVID-19 Syndrome and the Potential Benefits of Exercise. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(10):5329.
 27. Mattioli A V., Sciomer S, Cocchi C, Maffei S, Gallina S. Quarantine during COVID-19 outbreak: Changes in diet and physical activity increase the risk of cardiovascular disease. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*. 2020;30(9):1409–17.
 28. Ridwan M, Damayanti R. Dampak Pandemi Covid 19 Terhadap Sosial Budaya dan Gaya hidup Masyarakat : Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*. 2022;5(11):1319–28.