



EMIK

JURNAL ILMIAH ILMU-ILMU SOSIAL

Volume 5 Nomor 1, JUNI 2022

P-ISSN: 2654-394X, E-ISSN: 2654-4261

Terakreditasi SINTA

Cara Hidup Mahasiswi Kos di Masa Pandemi Covid-19: Apa yang Beda?

Ervina

Departemen Antropologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Hasanuddin

Correspondence author: ervinaantropologi18@gmail.com <mailto:fitriarahmaj05@gmail.com>

ARTICLE INFO

Keywords:

Food, Immunity, Female Students, Consumption, Pandemic

How to cite:

Ervina. (2022). "Cara Hidup Mahasiswi Kos di Masa Pandemi Covid-19: Apa yang Beda". *Emik: Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Sosial*, 5(1):101-118.

ABSTRACT

Corona Virus Diseases (Covid-19) is a deadly disease that hit the world at the end of 2019 and has been declared a pandemic since it was confirmed by WHO (World Health Organization) on March 11, 2020 and has spread throughout the world including Indonesia. The existence of this pandemic has an impact on every aspect of people's lives and changes people's activities, one of which is consumption patterns. One of the primary human needs is food. Food as a source of nutrition and energy for humans is one of the aspects that gets attention during the Covid-19 pandemic in order to prevent from being infected with Covid-19. How they find food when they are in the boarding houses and how they take care their immunity during pandemic Covid-19 are aspects that will be discussed in this article

This research was conducted in a boarding house located boarding houses around Hasanuddin University. There are ten female students who were randomly selected and willing to be interviewed, they varied based on age, study program, and students' hometown. Data was collected using observation and in-depth interview methods which were conducted between September 2021 and April 2022.

The Covid-19 pandemic has changed almost all community activities to be more adaptive to the conditions of the Covid-19 pandemic, one of which is in the field of education. Learning activities that are usually carried out on campus, but since Covid-19 pandemic hit Indonesia, learning process was changed to online learning. Many students came back to their hometown and conducted online lectures at home. However, poor network was the main obstacle experienced by female students in the process of online learning in their village. When they came back to their boarding house, they had to readjust to the pandemic situation, including adjusting to how they find food and which kind of food they consume as well as dealing with their body immune. Female students' preference to find food consists of four types, namely buying food directly at stalls around the boarding houses, ordering food online, switch between buying food around boarding houses and/or ordering food online, and self cooking. In order to maintain and increase immunity, they ate healthy foods, took supplements, sunbathed, exercised, and avoided stress. During pandemi Covid-19, female students were more careful in choosing where they ordered food as well as paid special attention on how they took care their body immunity.

1. Pendahuluan

Corona Virus Disease (Covid-19) adalah penyebab penyakit yang mematikan yang melanda dunia pada akhir 2019 dan telah ditetapkan menjadi pandemi sejak terkonfirmasi oleh WHO (*World Health Organisation*) pada 11 Maret 2020 dan telah menyebar ke seluruh dunia, termasuk Indonesia. Adanya pandemi ini berdampak pada setiap aspek kehidupan masyarakat. Aktivitas yang biasanya dilakukan dengan bertemu secara langsung, setelah adanya pandemi berubah menjadi pertemuan melalui media *online* (*daring*). Salah satu aktivitas yang secara langsung berdampak cukup besar ketika Covid-19 mewabah adalah aktivitas dalam bidang pendidikan. Proses pembelajaran yang biasanya dilakukan secara langsung di sekolah/kampus berubah menjadi pembelajaran secara *online*.

Pergeseran kebiasaan tersebut terjadi karena adanya kebijakan pemerintah mengenai pembatasan aktivitas di luar rumah untuk mencegah virus Covid-19. Kebijakan pembatasan mobilitas masyarakat dimulai dengan istilah Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) pada April 2020 hingga Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) Level 3 dan 4 menjelang akhir Juli 2021. Tagar di rumah aja (*#dirumahaja*) adalah istilah yang populer di media sosial sebagai simbol realisasi dari kebijakan pemerintah mengenai pembatasan aktivitas tersebut.

Pemerintah juga mencanangkan berbagai protokol kesehatan, yakni protokol kesehatan 3M (menjaga jarak, memakai masker, mencuci tangan dengan sabun pada air yang mengalir), dan 5 M dengan tambahan, yaitu menjauhi kerumunan dan mengurangi mobilitas, tergantung kondisi pandemic; serta menjaga kondisi tubuh dengan asupan makanan sehat, mengonsumsi suplemen, berjemur, dan berolah raga.

Makan sebagai kebutuhan dasar manusia menjadi salah satu hal penting untuk diperhatikan di masa pandemi Covid-19 karena makanan sebagai sumber nutrisi dan energi bagi makhluk hidup. Umumnya, menurut Irianto (dalam Dewi 2015:2) makanan berfungsi sebagai sumber tenaga, pembangun dan pengatur metabolisme tubuh. Berdasarkan fungsi tersebut, maka makanan dikelompokkan menjadi makanan berkarbohidrat, berlemak, bervitamin dan mineral. Tanpa makanan, manusia tidak dapat melangsungkan hidupnya, sehingga dibutuhkan perilaku makan untuk memenuhi kebutuhan hidup manusia tersebut. Perilaku makan, sebagaimana yang dikemukakan (Jauziyah dkk. 2021:2) adalah tindakan seseorang terhadap makanan yang dipengaruhi oleh preferensi dan kebiasaan makan.

Di masa pandemi Covid-19, apa yang dikonsumsi seyogyanya dikaitkan dengan pencegahan terhadap virus yang sedang mewabah. Makanan bergizi menjadi asupan pilihan untuk menjaga kekebalan tubuh. Gizi yang seimbang menjadi anjuran di masa pandemi ini. Dr. Mirza, ahli gizi UGM, menyatakan bahwa untuk membangun imunitas tubuh, maka di antara yang perlu dilakukan adalah dengan berolahraga, mengonsumsi asupan gizi yang baik dan seimbang¹. Menurutnya, peranan gizi seimbang untuk menjaga imun adalah untuk mengurangi *stressor* atau faktor yang memicu inflamasi dalam tubuh. Adapun jenis gizi untuk membangun imunitas, antara lain, protein, vitamin A, C, E, dan zink, yang asupannya berbeda sesuai dengan kelompok usia. Peran dan fungsi gizi telah lama diketahui dalam kaitan dengan memperkuat imunitas yang diharapkan dapat

¹https://sahabat.ugm.ac.id/fo/berita/detail_berita/D1Yo3lWPIWxcdR3oaS14TqNpngIKRwkmiVu-Wvjowo0ByUumwYSfhPogR3Fvopq3HWKMS363X-4K6CudFvoyVZO8OJSXE0gV7OefvGfv20nm8VdkZXFvOEoF57rK0PPwVDFUDS7vaWMM-oZIPiMM2VAWnpSoHqsvoiCvqmqzJUFA, diakses tanggal 18 November 2021

mencegah masuknya penyakit dari luar tubuh (Sibuea 2021:86). Kekurangan zat gizi tertentu dapat menyebabkan gangguan imunitas dan membuat seseorang mudah terserang penyakit dan tidak dapat beraktivitas dengan baik. Dalam pedoman gizi seimbang, pola makan merupakan perilaku penting yang berpengaruh terhadap nilai gizi. Hal ini disebabkan oleh kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi karena ini akan memengaruhi asupan gizi, dan dengan demikian akan memengaruhi kesehatan individu dan masyarakat.

Hasil survei yang dilakukan oleh Rusman (2018:145), menyebutkan bahwa pada umumnya mahasiswi mempunyai kebiasaan makan yang kurang baik. Ada yang sering mengonsumsi makanan dalam jumlah yang tidak seimbang dibandingkan dengan kebutuhannya karena takut gemuk. Selain itu, tinggal sendiri atau indekos membuat mahasiswi lebih tidak terbiasa untuk sarapan, kurang mengonsumsi sayur dan buah-buahan, dan lebih sering makan makanan instan atau makanan cepat saji. Pola makan mahasiswi yang indekos juga cenderung tidak teratur dan jauh dari ukuran sehat. Hal ini diakibatkan oleh beberapa faktor, seperti aktivitas yang padat, kesulitan dari segi ekonomi, kurangnya kepedulian dan pengetahuan akan pola makan yang baik.

Sejauh ini penelitian-penelitian terkait mahasiswa di masa pandemi lebih terfokus kepada dinamika pembelajaran secara *online* (Nasution dkk. 2022; Reba dkk. 2021; Anwar dan Tuhuteru 2020; Putri 2020; Tafano dan Saputra 2021; Kadir dan Idrus 2021;). Anwar dan Tuhuteru (2020:107-115) mengklasifikasikan dua kategori masalah yang dihadapi mahasiswa dalam pembelajaran secara *online*, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal mencakup keterbatasan fasilitas dan infrastruktur untuk mendukung pembelajaran *online* di kampus, keterbatasan finansial, gagap teknologi mahasiswa dan dosen untuk mengakses pembelajaran *online*. Sementara, faktor eksternal meliputi terbatasnya peralatan pembelajaran online (seperti telfon pintar dan laptop), jaringan internet yang tidak stabil, terbatasnya fasilitas listrik di tempat tinggal mahasiswa. Kendala serupa dikemukakan oleh Putri (2020), bahwa dalam perkuliahan daring ketidaktersediaan kuota internet, jaringan yang tidak stabil, dan alat penunjang seperti *smartphone* atau *laptop* adalah tiga aspek yang dikeluhkan oleh mahasiswa. Keluhan tambahan yang dikemukakan mahasiswa berkaitan dengan ketidakefektifan pembelajaran *online* dan mahasiswa dipaksa untuk memahami materi yang disampaikan (Nasution dkk. 2022). Namun studi yang dilakukan oleh Reba dkk (2021) menunjukkan aspek positif dari pembelajaran *online*, yakni mahasiswa menjadi lebih mandiri dibandingkan saat belajar secara *offline*. Kadir dan Idrus (2021) mengemukakan bahwa pada pelaksanaan pembelajaran daring, dampak yang ditimbulkan berkaitan dengan proses pembelajaran yang mencakup kesiapan mahasiswa, interaksi antara mahasiswa dan dosen, penumpukan tugas, dan infrastruktur penunjang yang kurang memadai; dan kesehatan mahasiswa yang meliputi kesehatan psikis (stress menghadapi pembelajaran daring) dan fisik (gangguan mata dan kekakuan otot karena berhadapan dengan *screen time* dalam waktu yang berlebihan dan kurang bergerak selama perkuliahan secara *online* berlangsung).

Literatur lainnya berfokus pada strategi mahasiswa bertahan di masa pandemi Covid-19 (Nurchayati dkk. 2021; Lestari; 2021, Lubis dkk; 2020). Nurchayati dkk. (2021) menunjukkan tiga strategi coping mahasiswa dalam menghadapi perubahan sistem perkuliahan di masa pandemi Covid-19, yaitu *coping* yang berpusat pada masalah (*problem-solving*), *coping* yang bertumpu pada emosi; dan *coping* yang berbasis interpretasi. Untuk *coping* yang berpusat pada *problem-solving* mahasiswa, menggunakan tiga teknik yaitu: 1) mahasiswa langsung memecahkan masalah (misalnya menemukan koneksi internet yang stabil dan andal, tukar-menukar berbagai sumber daya

pembelajaran, dan mereduksi rupa-rupa distractor); 2) mahasiswa mencari dan memperoleh pertolongan dari orang lain (misalnya, dari dosen, sesama mahasiswa, orang tua, kakak atau adik, dan/atau tetangga); 3) mahasiswa meningkatkan kualitas manajemen waktu antara kuliah dan kegiatan-kegiatan lain. Untuk *coping* yang bertumpu pada emosi, mahasiswa mengerahkan seperangkat teknik yang meliputi: mencurahkan perasaan, melakukan *self-talk*, berbagi cerita, dan memotivasi diri; berolah raga, berekreasi, melakukan relaksasi, bermeditasi; dan mengembangkan rasa syukur dan melaksanakan ritual keagamaan. Sedangkan untuk coping yang berbasis interpretasi, mahasiswa menerapkan kombinasi dari teknik-teknik berikut ini: a) menurunkan tingkat stres dengan humor (misalnya, dengan bercanda dengan adik); b) menafsir ulang realitas problematik melihat sisi positifnya (misalnya, dengan bersyukur dan berlapang dada terhadap apa yang terjadi); dan c) memaknai berbagai tekanan dengan menggunakan kerangka interpretasi rasional (misalnya, dengan memusatkan pikiran pada manfaat praktis, daya tarik intelektual, dan kegembiraan intrinsik dari bidang studi pilihan, dan pada rasa puas mengalami perkembangan kognitif diri sendiri).

Strategi yang dilakukan mahasiswa untuk meningkatkan minat belajar, sebagaimana yang dikemukakan oleh Lestari (2021), adalah dengan mengatur waktu belajar dan kegiatan positif lainnya, berdiskusi dengan dosen dan teman mengenai materi kuliah yang dipelajari, serta membuat *checklist* materi yang sudah dikuasai dan belum dikuasai, belajar dari berbagai sumber (internet, jurnal, media sosial), membuat lingkungan belajar yang menyenangkan, mendapatkan sistem dukungan (dari keluarga, teman), melakukan *mindfulness* (meditasi, afirmasi positif), serta mendekatkan diri kepada Tuhan. Lubis dkk. (2020) mengemukakan strategi pembelajaran yang dilakukan oleh mahasiswa di masa pandemi Covid-19, yakni strategi pembelajaran berbasis tugas, proyek, literasi, dan diskusi *online*, meskipun dalam prakteknya ada beberapa kendala klasik yang dihadapi, yakni jaringan dan paket internet, kesulitan dalam melaksanakan tahapan pembelajaran, dan pembimbingan.

Literatur lainnya terkait dengan pola konsumsi mahasiswa di masa pandemi Covid-19 (Nabilah dkk. 2021; Azrimadaliza 2021; Nuriannisa dan Yuliani 2021). Studi Nabilah dkk. (2021) yang dilakukan di Pulau Jawa dan Pulau Sumatra menunjukkan bahwa di masa pandemi terjadi perubahan pola konsumsi mahasiswa yang berdampak pada perubahan kebutuhan biaya. Ini mencakup kebutuhan biaya internet, kebutuhan penggunaan aplikasi uang digital, dan belanja *online*. Azrimadaliza dkk. (2021) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan sikap dengan perilaku responden dalam upaya untuk meningkatkan imunitas tubuh agar terhindar dari Covid-19. Kajian Nuriannisa dan Yuliani (2021) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara hambatan yang dimiliki oleh anggota keluarga dengan asupan vitamin E pada seseorang. Hal itu kemudian berakibat pada semakin rendahnya asupan makanan sumber vitamin E seseorang.

Jika studi-studi tentang konsumsi mahasiswa terkait dengan apa yang dikonsumsi, perhatian tentang bagaimana mahasiswi memperoleh makanan ketika mereka kembali tinggal di tempat kos dalam situasi pandemi Covid-19 masih relatif kurang tersentuh. Artikel ini mengisi celah tersebut. Pembahasan dalam artikel ini terdiri atas tiga sesi. *Pertama*, menggambarkan tentang situasi pandemi Covid-19 bagi mahasiswi yang tinggal di tempat kos/pondokan. *Kedua*, mendiskusikan tentang preferensi mahasiswi untuk memperoleh makanan. *Ketiga*, mendemonstrasikan bagaimana mahasiswi kos-kosan menjaga imunitas mereka di masa pandemi Covid-19.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan di tempat kos yang berlokasi di sekitar Universitas Hasanuddin (Unhas). Pemilihan ini didasarkan pada pertimbangan bahwa di sekitaran kampus Unhas terdapat banyak tempat kos yang dihuni oleh mahasiswa/i. Mahasiswi dipilih karena disusunkan bahwa mahasiswi lebih selektif memilih makanan dan tempat membeli makanan dibandingkan dengan mahasiswa.

Informan dalam penelitian ini berjumlah 10 orang mahasiswi yang selama pandemi Covid-19 kembali ke kampung (rumah orang tua mereka) di awal pandemi Covid-19, namun kembali ke tempat kos sejak diberlakukannya kebijakan *new normal*. Menurut Ketua Tim Pakar Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 Wiku Adisasmita, *new normal* adalah perubahan perilaku untuk tetap bisa menjalankan aktivitas normal yang ditambah dengan menerapkan protokol kesehatan guna mencegah terjadinya penularan Covid-19.² Informan dipilih secara acak, yang bervariasi berdasarkan umur, program studi (prodi)(dua orang dari prodi Antropologi, dua orang dari prodi Komunikasi, dua orang dari prodi Sosiologi, masing-masing seorang dari prodi Matematika, Sastra Indonesia, Farmasi, Agroteknologi, dan kedokteran gigi; dan daerah asal. (Pinrang, Wajo, Soppeng, Sidrap, Bau-Bau, dan Manokwari). Selama berkuliah mereka tinggal di tempat kos di sekitar kampus Unhas (lihat **Tabel 1**).

No.	Nama	Umur (tahun)	Program Studi	Daerah Asal
1.	Rani	18	Antropologi Sosial	Pinrang
2.	Tia	19	Matematika	Sidrap
3.	Dewi	19	Ilmu Komunikasi	Bau-bau
4.	Ayu	20	Ilmu Komunikasi	Pinrang
5.	Siska	21	Agroteknologi	Wajo
6.	Tari	21	Antropologi Sosial	Wajo
7.	Alya	21	Sastra Indonesia	Soppeng
8.	Sari	21	Farmasi	Manokwari
9.	Ratih	21	Kedokteran Gigi	Yogyakarta
10.	Vani	21	Sosiologi	Soppeng

Proses pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara. Observasi dilakukan dengan mengamati tempat kos /pondokan informan, penjual- penjual makanan di sekitar kampus, dan perilaku mahasiswi dalam pemilihan makanan yang dikonsumsi. Adapun wawancara dilakukan dengan mendatangi tempat kos informan dan melakukan wawancara langsung. Adapula wawancara tambahan (*followed up interview*) yang dilakukan dengan metode *personal chat* melalui aplikasi Whatsapp. Topik-topik wawancara meliputi kondisi mahasiswa di masa pandemi Covid-19, pilihan berbelanja makanan dan alasannya, pilihan makanan dan alasannya, dan bagaimana mereka menjaga imunitas tubuh di masa pandemi Covid-19 ini dan alasannya.

Proses analisis data dimulai dengan mengumpulkan hasil wawancara yang telah ditranskrip dan mengelompokkan catatan observasi di lapangan. Dari hasil penelusuran

² <https://www.djkn.kemenu.go.id/kpkn-palangkaraya/baca-artikel/13208/Beradaptasi-dengan-Tatanan-Normal-Baru-New-.html>, diakses pada tanggal 11 Juni 2022

data ditemukan beberapa tema-tema yang meliputi situasi mahasiswi dan pandemi serta bagaimana mahasiswi kembali beradaptasi saat kembali ke kos/pondokannya, preferensi mahasiswi dalam memperoleh makanan dan bagaimana mahasiswi menjaga imunitas tubuh selama pandemi agar terhindar dari virus Corona. Ini kemudian dilanjutkan dengan mendeskripsikan data secara sistematis. Kemudian dilakukan pemaknaan, sebelum akhirnya menarik kesimpulan.

Sebelum melakukan wawancara, informan terlebih dahulu dijelaskan tujuan dan manfaat penelitian kemudian memintai kesediaan informan untuk terlibat dalam penelitian. Jika mereka menyetujui, saya meminta izin kepada informan untuk mewawancarai dan merekam selama proses wawancara berlangsung. Semua nama informan dibuatkan nama samara (*pseudonym*). Hal tersebut dilakukan atas permintaan informan demi menjaga kenyamanan dan privasi mereka.

3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

• Pandemi dan Mahasiswi

Adanya pandemi Covid-19 yang telah menyebar dan memunculkan banyak kasus positif membuat pemerintah membatasi mobilitas masyarakat dengan sejumlah peraturan. Pemerintah pun telah beberapa kali mengganti nama dan format untuk meminimalisasi kontak langsung antarorang, mulai dari Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), PSBB Transisi, Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM), dari Darurat hingga PPKM yang terdiri dari level 1-4 yang dibagi berdasarkan tingkatan epidemiologi setempat.³ Selain pembatasan mobilitas dan kegiatan masyarakat, pemerintah juga menetapkan protokol kesehatan yakni 3M kemudian ditingkatkan menjadi 5M demi menunjang upaya untuk memutus mata rantai penularan Covid-19.

Menurut Manguma (2021:5), pandemi Covid-19 ini telah memunculkan kebiasaan-kebiasaan baru. Gaya hidup lama terpaksa diubah dengan gaya hidup baru yang lebih adaptif terhadap wabah yang sedang berlangsung, termasuk dalam bidang pendidikan. Mahasiswa yang sedang melangsungkan pendidikannya pun menyesuaikan diri dengan adanya peraturan terkait penanganan Covid-19, yakni untuk tetap di rumah atau *work/study from home* (WFH), sehingga metode pembelajaran pun menyesuaikan dengan situasi pandemi, tak terkecuali mahasiswa yang belajar menggunakan metode *online*.

Dengan diberlakukannya kebijakan belajar secara *online* oleh perguruan tinggi, mahasiswi yang berpartisipasi dalam penelitian ini kembali ke rumah orang tua mereka, selain karena mereka diliputi ketakutan akan Covid-19 yang mewabah, juga karena dengan pulang ke kampung, mereka juga dapat menghemat biaya hidup.

Namun karena pandemi Covid-19 berlangsung cukup lama dan tidak jelas kapan berakhirnya, maka banyak mahasiswa kembali ke kota saat pemerintah menetapkan kebijakan *new normal*, serta saat kasus Covid-19 mulai menurun. Rani (18 tahun), mahasiswi dari prodi Antropologi, mengatakan bahwa alasan utamanya kembali ke tempat kos saat *new normal* karena ia ingin beradaptasi dengan keadaan di Makassar mengingat bahwa ia merupakan mahasiswi baru di Unhas. Alasan lain yang juga disebutkan adalah karena ia ingin mengikuti pengaderan himpunan yang tetap dilangsungkan di masa pandemi Covid-19. Vani (21 tahun) mahasiswi dari prodi Sosiologi, yang kembali ke tempat kosnya karena kendala jaringan yang kadang lemot

³ <https://www.antaranews.com/berita/2335330/menelisik-kebijakan-pemerintah-menekan-angka-positif-covid-19>, diakses pada 11 Juni 2022

saat proses perkuliahan di kampungnya. Selain itu, ia adalah Ketua 1 di organisasinya (Keluarga Mahasiswa Sosiologi, KEMASOS). Ia kemudian memutuskan untuk kembali ke Makassar saat situasi pandemi Covid-19 telah memasuki fase *new normal*. Kendala jaringan yang tidak stabil saat perkuliahan berlangsung juga dialami oleh Tari (21 tahun) seorang mahasiswa prodi Antropologi. Di rumahnya di kampung hanya spot tertentu yang memiliki jaringan yang stabil, terutama di ruang tamu dan teras, sehingga ia menjadi terkendala jika ada tamu yang sedang bertamu dan duduk di ruang tamu ataupun di teras. Meskipun demikian, ia juga menjelaskan bahwa perkuliahan daring ini memang lebih fleksibel, sehingga terkadang ia mengikuti kuliah sambil melakukan pekerjaan rumah, seperti membersihkan atau menjaga jualan di rumahnya. Namun, saat sudah mulai ada kelonggaran terkait dengan mobilitas masyarakat, yakni pada saat *new normal*, ia memutuskan untuk kembali ke tempat kosnya agar bisa lebih fokus untuk menjalankan aktivitas perkuliahan.

Sari (21 tahun), mahasiswa jurusan Farmasi, mengungkapkan bahwa ia kembali ke tempat kosnya saat kebijakan *new normal* diberlakukan oleh pemerintah. Ini tidak saja karena kendala jaringan di kampungnya yang tidak memadai, akan tetapi ia juga ingin menyiapkan diri mengikuti Kuliah Kerja Nyata (KKN). Selain itu, ia ingin lebih produktif dan fokus berkuliah. Perbedaan waktu antara Makassar dan Manokwari adalah kendala lainnya yang dihadapi ketika berada di kampung halamannya. Ini dikarenakan waktu di Manokwari lebih cepat satu jam dibandingkan Makassar. Sari (21 tahun) mengemukakan bahwa fleksibilitas perkuliahan menyebabkan terkadang dosen meminta untuk menjadwalkan kuliah di malam hari bahkan hingga jam 11 waktu Manokwari, sehingga ia terkadang terkantuk-kantuk. Kendala lainnya adalah situasi rumah yang tidak mendukung karena terdapat suara-suara yang bukan hanya dari orang-orang rumah, tapi juga suara-suara kendaraan yang sangat mengganggu ketika perkuliahan berlangsung.

Namun, ada juga yang kembali ke tempat kos yang tidak sekedar karena jeleknya jaringan di kampung, tapi juga karena adanya jadwal praktek yang harus dilakukan secara *offline*, sebagaimana yang diungkapkan oleh Tia (19 tahun), mahasiswa prodi Matematika. Dewi (19 tahun), mahasiswa prodi Komunikasi, juga mengalami hal yang serupa karena ia mengambil mata kuliah Sinemotografi yang mewajibkannya untuk membuat film, yang dalam pengerjaannya biasanya dilakukan secara berkelompok. Namun, itu dilakukan karena memang kondisi sudah mendukung untuk kembali ke tempat kosnya. Alya (21 tahun), mahasiswi prodi Sastra Indonesia juga mengatakan bahwa alasan kembalinya ke kos karena adanya praktek secara *offline* pada mata kuliah Linguistik Forensik, yang mewajibkannya untuk kuliah lapangan di Pengadilan Negeri, sehingga tidak memungkinkan bagi dirinya untuk tinggal di kampung. Hal yang serupa juga dialami oleh Ratih (21 tahun) mahasiswi prodi Kedokteran Gigi yang memiliki jadwal koas di Makassar, sehingga saat memasuki fase *new normal* ia pun memilih untuk kembali ke Makassar.

Namun bagi Siska (21 tahun), mahasiswa prodi Agroteknologi, meski ia memiliki praktek, ini dapat dilakukan di rumah. Adanya larangan untuk melakukan aktivitas di kampus membuatnya mengerjakan prakteknya di kampung halamannya yang berada di Wajo. Beberapa yang diizinkan melakukan praktek di kampus adalah mereka yang melakukan penelitian. Salah satu contoh praktek yang ia lakukan di rumah adalah menanam sayur kangkung dengan pemberlakuan air kecambah dan air kelapa. Ia merasa lebih asyik dan senang melakukan praktek jika bersama dengan teman-temannya ketimbang praktek sendirian.

Namun bagi Siska (21 tahun), mahasiswa prodi Agroteknologi, meski ia memiliki praktek, ini dapat dilakukan di rumah. Adanya larangan untuk melakukan aktivitas di

kampus membuatnya mengerjakan prakteknya di kampung halamannya yang berada di Wajo. Beberapa yang diizinkan melakukan praktek di kampus adalah mereka yang melakukan penelitian. Salah satu contoh praktek yang ia lakukan di rumah adalah menanam sayur kangkung dengan pemberlakuan air kecambah dan air kelapa. Ia merasa lebih asyik dan senang melakukan praktek jika bersama dengan teman-temannya ketimbang praktek sendirian.

Setelah berada di kampung dan kembali ke Makassar mereka melakukan penyesuaian-penyesuaian tidak saja terkait dengan mobilitas, tapi juga berbagai hal yang berhubungan dengan bagaimana pencegahan terhadap Covid-19 dengan mengikuti kebijakan-kebijakan yang dikeluarkan pemerintah. Salah satu bentuk adaptasi mahasiswi adalah dengan preferensi memperoleh makanan yang dikonsumsi ketika kembali berada di tempat kos karena semuanya harus dikerjakan sendiri. Bagaimana mahasiswi berurusan dengan makanan dalam situasi pandemi Covid-19?

• **Preferensi Memperoleh Makanan**

Menurut Nuriyanto dkk. (2019:9), pola konsumsi mahasiswa dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yakni tempat tinggal, kepemilikan dapur di tempat kos/kontrakan/pondokan, dan kegiatan perkuliahan. Rata-rata tempat kos tidak memiliki fasilitas memasak, sehingga tidak memungkinkan untuk masak sendiri, meskipun ada kos tertentu yang menyediakan fasilitas tersebut.

Pola konsumsi setiap mahasiswa berbeda satu sama lain. Ada yang membeli dan memasak sendiri tapi kebanyakan mahasiswa membeli makanan yang sudah jadi dibandingkan dengan memasak sendiri karena kegiatan mereka yang padat di tempat perkuliahan, apalagi jika mahasiswa tersebut aktif dalam berorganisasi sehingga waktu untuk memasak sangat terbatas (Nuriyanto dkk. 2019:6). Temuan penelitian ini menunjukkan makanan yang dikonsumsi mahasiswa dapat dikategorikan berdasarkan cara memperolehnya, yaitu membeli makanan di sekitar kos, membeli makanan secara *online*, bergonta-ganti antara membeli makanan di sekitar tempat kos, dan memasak sendiri.

Membeli Makanan di Sekitar Kos

Seiring dengan bertambahnya tempat kos di sekitaran kampus Unhas, warung penjual makanan tumbuh bagai jamur di musim hujan karena pasarnya jelas, yaitu mereka yang tinggal di tempat kos/pondokan tersebut, termasuk mahasiswi.

Sari (21 tahun) menjelaskan bahwa selama *ngekos* ia lebih memilih membeli makanan di luar, yang dekat dengan kosnya, dengan pertimbangan lebih hemat dibandingkan dengan memesan makanan secara *online*. Meski sebenarnya memasak sendiri lebih hemat, namun biasanya ia bingung untuk menentukan masakan apa yang akan dimasak, selain bingung ia juga malas untuk memasak. Jadi, ia lebih memilih makanan yang menunya sudah komplet. Makanan yang biasanya ia konsumsi, yang terpenting menurutnya memenuhi kebutuhan gizi harian. Misalnya karbohidrat, protein, lemak, serat dll. Untuk jenis makanan yang dikonsumsi, Sari (21 tahun) paling sering mengonsumsi wortel, kentang buncis, kol daun dan bunga pepaya dan daun singkong dengan alasan hanya jenis itu yang bisa ia makan. Untuk buah-buahan, seperti mangga, pisang apel adalah jenis yang paling sering dikonsumsi dengan alasan mudah didapatkan. Sedangkan Tia (19 tahun) adalah tipe orang yang lebih memilih untuk membeli makanan di luar, di sekitaran kos dengan alasan malas memasak. Daripada memasak makanan yang belum tentu rasanya enak, ia lebih memilih untuk membeli makanan dengan pertimbangan makanan yang disiapkan oleh warung-warung akan lebih

enak dibandingkan dengan masakannya. Sayur bening, tempe/tahu goreng dan perkedel jagung adalah jenis makanan yang sering dibelinya. Dewi (19 tahun) lebih memilih untuk membeli makanan di sekitaran kos karena alasan menunya yang beragam. Jadi akan lebih bervariasi jenis makanannya. Dewi (19 tahun), juga merupakan tipe orang yang pemilih dalam hal pemilihan makanan karena banyak makanan yang tidak cocok di lidahnya. Maka biasanya ia sudah memiliki langganan warung yang sesuai dengan seleranya, dan dijadikannya sebagai tempat langganan. Salah satu warung yang dijadikannya langganan adalah warung Dian yang terletak di Workshop Unhas. Menu favoritnya adalah nasi ayam kecap, gorengan, dan sayur.

Membeli Makanan Secara Online

Selain membeli makanan di sekitar kos, tawaran-tawaran makanan yang dijual secara online juga banyak berseliweran di media-media sosial, melalui review konsumen pada sosial media berupa Instagram, Tik-Tok, dll. Para pedagang makanan dan minuman mengaku menjadi dikenal karena konsumen mereka dari berbagai wilayah,⁴ termasuk mahasiswi.

Vani (21 tahun) lebih memilih untuk memesan makanan secara *online* karena menurutnya lebih praktis dan akan lebih murah apalagi saat ada diskon. Makanan yang dipilih juga tak kalah bervariasi dari makanan yang dibeli di warung-warung di sekitar tempat kosnya. Metode pemesanan dan pembayarannya saja yang beda karena dilakukan melalui aplikasi. Di tempat kosnya tidak menyediakan fasilitas kos, sehingga ia tidak dapat memasak sendiri. Adapun jenis makanan yang sering dibelinya melalui aplikasi *Grabfood*, *Gojek* atau *Shoopefood* adalah nasi ayam geprek ditambah es teh, gado-gado dan nasi ayam lalapan.

Bagi Siska (21 tahun), dengan memesan makanan secara *online*, ia dapat melakukan aktivitas lain sambil menunggu pesannya datang, seperti mengerjakan tugas, membersihkan kamarnya, dll, ketimbang menggunakan waktu tersebut untuk memasak. Selain itu, membeli makanan secara *online* lebih murah dan menghemat tenaga, apalagi biasanya ia memesan makanan banyak karena ia memesan makanan berbarengan dengan teman-teman kosnya, sehingga mereka seringkali mendapatkan potongan harga. Ia biasanya menggunakan aplikasi *Grabfood* atau *Gojek*. Ayam penyet dan nasi padang ialah menu favorit untuk makan siang, serta nasi goreng adalah pilihan yang tepat untuk dikonsumsi saat malam hari.

Membeli Makanan di Sekitar Kos atau Memesan Secara Online

Untuk mengatasi kebosanan dengan menu makanan yang sudah seringkali dipesan, mahasiswi bergonta-ganti antara membeli di warung-warung di sekitar tempat kos dan memesan makanan secara *online*.

Rani (19 tahun), mahasiswa baru, yang selama PSBB sedikit kesusahan karena masih kurangnya warung yang terbuka di sekitar tempat kosnya. Namun semenjak masa *new normal*, warung-warung makan mulai kembali berjualan, sehingga ia dapat kembali membeli makanan di warung-warung tersebut. Namun, jika ia mulai bosan, ia kembali memesan makanan secara *online*, dan ini akhirnya dilakukannya secara bergantian. Tapi sebelum kebijakan *new normal* dikeluarkan, ia sendiri masih takut memesan makanan secara *online* karena ia takut terinfeksi Covid-19, yang bisa saja tertular yang bisa terjadi

⁴https://www.researchgate.net/publication/344534961_FENOMENA_PERILAKU_KONSUMSI_MAKANAN_SECARA_ONLINE_DIKALANGAN_MAHASISWA_FISIP_UNAIR, diakses tanggal 11 Juni 2022.

melalui pemasaknya atau kontak fisik dengan gojek *driver*. Makanan yang dibelinya di sekitar tempat kosnya, seperti sayur kangkung, sup, ikan goreng, ayam goreng, tempe goreng dan kerupuk karena itu yang tersedia di warung-warung. Jika ia membeli makanan secara *online*, biasanya ia memesan ayam geprek, ayam lalapan dan sesekali memesan *junkfood*. Pilihan terhadap ayam geprek atau ayam lalapan adalah karena menu itu banyak ditawarkan di aplikasi. Sedangkan untuk pemesanan *junk food* itu semata karena ia tergiur dengan promo yang ditawarkan, meskipun ia mengetahui bahwa *junk food* tidak baik untuk kesehatan.

Menurut Tari (21 tahun), meskipun ia juga sering memesan makanan secara *online*, ia juga secara bergantian membeli makanan di warung-warung dekat tempat kosnya. Namun, ia sangat selektif memilih warung makan, ia hanya memilih warung yang bersih tempatnya. Saat membeli makanan di warung di sekitar tempat kosnya, ia hanya membeli lauk, seperti sayur labu, ikan goreng dan tahu/tempe. Pemilihan tersebut berdasarkan kebutuhannya, karena ia menganggap penting juga bagi mahasiswa untuk mengonsumsi ikan sebagai pemenuhan protein tubuh. Sedangkan jika membeli secara *online*, ia biasanya memesan di Waroeng Steak & Shake dan ayam geprek Lazuna sebagai tempat langganannya karena menunya komplit, nasi dan ayam ditambah minuman gratis, makanannya juga enak, terjangkau, dan memang direkomendasikan sejak awal oleh temannya. Pemesanan makanan secara *online* baginya terutama karena ia malas keluar dan situasi Covid-19 membuatnya malas berinteraksi dengan orang lain.

Memasak Sendiri

Memasak sendiri di tempat kos merupakan salah satu pilihan untuk memperoleh makanan, terutama bagi mereka yang gemar memasak. Ayu (20 tahun) lebih memilih untuk memasak sendiri makanannya karena menurutnya lebih praktis (habis masak langsung makan, tidak harus menunggu seperti ketika memesan makanan). Selain itu, karena bahan makanan yang digunakan saat memasak adalah pilihan sendiri, jadi ia merasa lebih aman. Menu favorit yang sering ia masak adalah sayur bayam dan tumis kangkung yang disertai dengan telur dadar serta tempe bumbu kecap, selain karena bahan-bahannya mudah diperoleh di sekitar tempat kosnya, juga karena cara memasaknya mudah dan simpel.

Hal serupa dikemukakan oleh Ratih (21 tahun) juga lebih memilih memasak daripada membeli di warung atau memesan secara *online* karena menurutnya di masa pandemi Covid-19 ia harus lebih berhati-hati dalam hal makanan. Jika ia memasak sendiri, maka ia mengetahui apa yang ia makan dan menjamin higienitas makanannya. Ia terkadang memasak cumi goreng, telur bumbu, perkedel jagung dan sayur bening. Tapi pemilihan menu didasarkan pada ketersediaan bahan masakan di penjual sayur di sekitar tempat kosnya. Jadi, jika ada makanan spesifik yang diinginkan yang bahan-bahannya tidak dijual di penjual di sekitar tempat kosnya, maka ia akan mencari bahannya di pasar. Alya (21 tahun) juga mengungkapkan hal serupa, bahwa ia lebih memilih untuk memasak sendiri dibandingkan dengan membeli makanan di sekitar tempat kosnya atau memesan makanan secara *online*. Hal tersebut karena di masa pandemi Covid-19 ini ia masih mawas diri dan lebih berhati-hati terkait dengan makanan yang ingin dikonsumsi, karena dampaknya pada tubuh. Makanan yang sering dimasaknya adalah masakan yang simpel ala mahasiswa, seperti telur ceplok dan sayur tauge dan tahu tumis kecap. Selain karena ia percaya ini dapat menjaga imun, juga karena bahan untuk membuatnya mudah diperoleh di penjual sayur di sekitar tempat kosnya atau di pasar terdekat.

- **Menjaga Imunitas**

Imunitas adalah resistensi terhadap penyakit, terutama penyakit infeksi. Dengan kata lain, imunitas merupakan respon tubuh terhadap bahan asing, baik secara molekuler, maupun seluler yang mekanismenya terbagi menjadi *innate immunity* dan *adaptive immunity*” (Prasetyo dan Mayasari dalam Gumantan dkk. 2020:20). *Innate immunity* (imunitas bawaan) adalah mekanisme suatu organisme mempertahankan diri dari infeksi organisme lain, yang dapat segera dipicu beberapa saat setelah terpapar hampir semua jenis patogen. Sedangkan *adaptive immunity* (sistem imun adaptif/perolehan) adalah mekanisme pertahanan tubuh berupa perlawanan terhadap antigen tertentu.

Menurut Sari (21 tahun), imun itu seperti pasukan penjaga tubuh, sebagai bentuk pertahanan tubuh dari mikroorganisme berbahaya yang memengaruhi sistem kerja organ lainnya. Bagi Alya (21 tahun), imun adalah kemampuan fisik manusia dalam menangkal penyakit, terutama yang diakibatkan oleh virus agar orang dapat tetap dalam kondisi sehat. Vani (21 tahun) juga mengungkapkan hal serupa, bahwa imun itu adalah sistem kekebalan tubuh atau pertahanan tubuh terhadap virus. Menjaga imun tubuh saat pandemi Covid-19 menjadi sesuatu yang wajib dilakukan, karena jika imun tubuh seseorang menurun, maka ia akan dengan mudah terserang penyakit, terutama penyakit infeksi.

Dalam kaitan dengan pola hidup sehat dan bersih (PHSB), Kadir dan Idrus (2021:123) menjelaskan bahwa ada beberapa langkah yang dapat ditempuh seseorang untuk menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh, yaitu: *pertama*, dengan memperbanyak makan sayur dan buah. Hal ini karena sayur dan buah kaya akan vitamin dan mineral dan mampu memperkuat sistem kekebalan tubuh dalam melawan virus dan bakteri penyebab penyakit; *kedua*, beristirahat yang cukup. Umumnya orang dewasa membutuhkan waktu tidur antara tujuh dan delapan jam per hari, dan remaja membutuhkan waktu tidur antara sembilan dan sepuluh jam per hari; *ketiga*, mengelola stres agar terhindar dari penurunan fungsi kekebalan tubuh; *keempat*, berolahraga secara rutin paling sedikit 30 menit setiap hari, seperti *jogging* untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan melawan infeksi; *kelima*, menghindari rokok dan alkohol karena asap rokok dan alkohol dapat merusak sistem kekebalan tubuh. Ini berkelindan dengan berbagai anjuran dalam kaitan dengan menjaga dan meningkatkan imun tubuh. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa untuk menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh agar tidak terinfeksi Covid-19 adalah dengan mengonsumsi makanan sehat, mengonsumsi suplemen, berjemur, berolahraga, dan menghindari stress, sebagaimana akan dibahas berikut ini.

Mengonsumsi Makanan Sehat

Makanan sehat dibutuhkan tubuh untuk menjaga fungsi organ dan memastikan kinerjanya. Secara umum, jenis makanan yang tergolong dalam kelompok makanan sehat adalah yang mengandung karbohidrat, protein, lemak dan vitamin.⁵ Asupan untuk tubuh dapat diperoleh dari berbagai makanan sehat, tidak terbatas pada beberapa jenis saja. Justru disarankan untuk mengonsumsi beragam menu untuk menunjang perkembangan tubuh.

Ahli gizi masyarakat dari Institut Pertanian Bogor (IPB), Ali Khomsan menghimbau masyarakat agar mengonsumsi produk pertanian secara rutin. Menurut Ali, produk pertanian, seperti buah dan sayur mampu meningkatkan kekebalan (imunitas) tubuh, utamanya dalam menghadapi Covid 19.⁶ Adanya anjuran dari

⁵ <https://www.halodoc.com/kesehatan/makanan-sehat>, diakses tanggal 12 April 2022.

⁶ <https://www.pertanian.go.id/home/?show=news&act=view&id=4255>, diakses tanggal 12 April 2022.

pemerintah untuk hidup sehat menjadi salah satu alasan bagi Ayu (20 tahun) untuk menerapkan hidup sehat yang dimulai dengan makan makanan yang sehat, seperti mengonsumsi buah dan sayuran, ia biasanya mengonsumsi buah jeruk. Rani (19 tahun), lebih memilih mengonsumsi jeruk karena menurutnya harganya terjangkau untuk kantong mahasiswi. Adapun jenis sayuran yang biasanya dikonsumsi seperti bayam, kangkung, terong dan wortel. Selain karena baik untuk imun tubuh, jenis sayuran tersebut mudah diperoleh di sekitar tempat kosnya.

Alya (21 tahun) lebih memilih untuk mengonsumsi buah-buahan, seperti pisang, apel, pear, dan jeruk karena selain mudah diperoleh, ia percaya bahwa buah-buahan tersebut juga baik untuk menjaga imun tubuh. Untuk sayuran, berdasarkan hasil bacaan Ayu (21 tahun) dari berbagai literatur, ia menemukan bahwa sayur bayam baik untuk menjaga imunitas. Oleh karenanya, ia lebih sering mengonsumsi sayur bayam. Vani (21 tahun), juga mengonsumsi buah dan sayuran dalam rangka menjaga imun tubuhnya. Buah kesukaannya adalah pisang dan semangka. Untuk sayuran, ia seringkali mengonsumsi wortel, jagung dan sawi karena makanan itu yang tersedia ketika ia memesan makanan secara *online*.

Mengonsumsi Suplemen

Menjaga sistem kekebalan tubuh selama pandemi Covid-19 adalah kunci utama agar tidak terserang Covid-19. Selain menerapkan pola hidup sehat dengan mengonsumsi makanan yang sehat, mengonsumsi suplemen juga merupakan salah satu asupan untuk menjaga imunitas tubuh. Menurut Sari (21 tahun) mengonsumsi suplemen ini penting demi menjaga daya tahan tubuh. Suplemen yang dikonsumsi adalah *Imboost*, yang ia konsumsi sekali sehari. Pemilihan *imboost* tersebut karena *Imboost* dengan mudah dapat ditemukan di minimarket. Siska (21 tahun) juga mengaku mengonsumsi *Imboost* dengan alasan untuk menjaga imunitas tubuh. Selain itu, alasan lain yang ia sebutkan adalah bahwa teman-temannya di kos selalu menghimbau dan mengingatkan untuk mengonsumsi *Imboost* agar daya tahan tubuh tetap terjaga. Ia mengatakan bahwa ia mengonsumsi *Imboost* dalam sekali sehari. Ayu (20 tahun) juga mengonsumsi *Imboost Force*, suplemen yang mengandung ekstrak tumbuhan *Echinacea* dan bermanfaat untuk menjaga imunitas. Produk suplemen ini dapat membantu menghambat perkembangan virus dan mempercepat penyembuhan flu (lihat **Gambar 1**).



Gambar 1. Imboost Force⁷

7

<https://www.google.com/search?q=imboost&client=safari&rls=en&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved>

Alya (21 tahun) juga mengonsumsi suplemen seperti vitamin C untuk menjaga daya tahan tubuhnya, seperti Enervon-C (lihat **Gambar 2**) atau You C1000 setiap hari (lihat **Gambar 3**).



Gambar 2. Enervon-C⁸



Gambar 3. YOU C1000⁹

Berjemur

Selain mengonsumsi makanan yang sehat dan suplemen, berjemur adalah upaya lain yang dilakukan oleh mahasiswi untuk menjaga imun tubuh secara mudah, praktis, dan gratis. Ada informasi yang beredar di masyarakat, bahwa Covid-19 akan musnah di bawah paparan sinar *ultraviolet* (UV). Pada suhu panas di atas 56°C, sinar matahari dapat membunuh sejumlah virus, seperti virus SARS, flu burung, dan influenza. Namun demikian, belum ada hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sinar UV dan paparan sinar matahari dapat membunuh virus Corona.¹⁰

Berjemur dilakukan oleh Rani (18 tahun) di sekitar tempat kosnya. Apalagi berjemur adalah sesuatu yang dapat dengan mudah dilakukan, hanya dengan berbekalkan *sunscreen*, ia sudah dapat mempraktekannya. Hal serupa juga dilakukan oleh Alya (21 tahun) yang mengaku bahwa ia berjemur antara pukul 8 dan 9 setiap pagi karena ia takut terinfeksi virus Corona. Biasanya ia setiap hari berjemur di *rooftop* tempat kosnya bersama dengan teman-teman kosnya yang lain. Berjemur dipilih sebagai alternatif termudah dibanding harus melakukan olah raga.

Berolahraga

Dalam situasi dan kondisi pandemi Covid-19 seperti saat ini, tubuh yang sehat dan kuat merupakan modal awal yang harus dimiliki oleh masyarakat sebagai upaya pencegahan dari penularan virus Corona. Salah upaya yang dilakukan adalah berolahraga. Menurut penelitian yang dikutip dari International Journal of Cardiovascular Science, aktivitas fisik dengan intensitas dan durasi sedang terbukti mendukung respon imun dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit. Olahraga juga mampu memberikan

=2ahUKEwiTILfWxLD4AhXQ7XMBHbj8DbwQ_AUoAXoECAEQAw&biw=574&bih=703&dpr=2#imgsrc=qvyAJPHnkP5KwM, diakses tanggal 15 Maret 2022.

⁸ <https://shopee.co.id/Enervon-C-Botol-Tablet-30s-i.64342537.12317028730>, diakses tanggal 1 Juni 2022.

⁹ <https://www.halodoc.com/obat-dan-vitamin/you-c-1000-orange-140-ml>, diakses tanggal 1 Juni 2022.

¹⁰ <https://www.alodokter.com/mitos-dan-fakta-seputar-berjemur-saat-pandemi-covid-19>, diakses tanggal 12 Juni 2022.

dampak positif terhadap kondisi kesehatan mental seseorang diakibatkan adanya penerapan karantina dan isolasi akibat pandemi Covid-19.¹¹

Kekebalan tubuh manusia akan semakin meningkat jika melakukan olahraga dengan benar dan diimbangi dengan pola hidup sehat dan mengelola stres. Olahraga dengan prinsip FITT (*Frequency, Intensity, Time, dan Type*) adalah jalan cepat, jogging, bersepeda statis, senam dan berenang, dengan tetap memerhatikan protokol kesehatan Covid-19. Ini tidak saja berkaitan dengan jenis olah raganya, tapi juga frekuensinya (3-5 kali seminggu), intensitasnya (sedang), waktunya (30-40 menit), dan tipenya (ritme dan kontinuitasnya) (lihat **Gambar 4**).¹²



Gambar 4. Olahraga dan Imunitas

Vani (21 tahun) senang berolahraga. Untuk olah raga *outdoor*, ia biasanya melakukan *jogging* antara satu dan dua kali seminggu. Selain itu, ia juga melakukan *workout*. Hal tersebut menjadi pilihan karena *workout* dapat dilakukan di tempat kos dan hanya bermodalkan tutorial yang diperoleh dari Youtube. Ia menyadari bahwa ia memerlukan perenggangan agar tubuhnya tidak kaku akibat pembelajaran daring, Tia (19 tahun) juga memilih untuk *workout* di tempat kos bersama dengan teman-teman kosnya di sore hari bersama dengan temannya. Ia juga melakukan *workout* di malam hari saat ia sendiri.

Menghindari Stres

Pakar Promosi Kesehatan Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan (FKMK)-UGM, dr. Fatwa Sari Tetra Dewi, M.P.H., Ph.D., menyebutkan bahwa rasa cemas, khawatir, serta stres sering dialami banyak orang saat menghadapi situasi krisis, termasuk menghadapi pandemi Covid-19 yang penyebarannya kian merebak di berbagai negara. Stres dapat menurunkan imunitas tubuh, sementara yang dibutuhkan untuk menangkal Covid-19 adalah kekebalan tubuh yang baik.¹³

¹¹ <https://promkes.kemkes.go.id/tingkatkan-imun-dengan-berolahraga-rutin-di-masa-pandemi>, diakses tanggal 12 Juni 2022.

¹² <https://fkkmk.ugm.ac.id/olahraga-meningkatkan-kebugaran-dan-kekebalan-tubuh-di-masa-new-normal-life/>, diakses tanggal 15 Juni 2022.

¹³ <https://dikti.kemdikbud.go.id/kabar-dikti/kampus-kita/cara-atasi-stres-selama-pandemi-covid-19/>, diakses tanggal 12 Juni 2022.

Ketua Perhimpunan Dokter Emergensi Indonesia (PDEI), dr Moh Adib Khumaidi, SpOT, mengajak masyarakat melalui seminar virtual untuk dapat mengelola stress dengan baik, karena akan berdampak pada menjaga imunitas tubuh. Dengan menjaga agar tubuh beristirahat dengan baik, mengelola stress dengan baik juga akan berdampak baik pada imun tubuh. Selain mematuhi protokol kesehatan, yang jug perlu diperhatikan adalah senantiasa menjaga pola hidup bersih dan sehat, serta memperkuat daya tahan tubuh.¹⁴ Upaya menghindari stres juga dilakukan oleh mahasiswi. Mereka percaya bahwa banyak pikiran dapat memengaruhi imunitas tubuh seseorang.

Sari (21 tahun) berusaha untuk tidak stres karena menurutnya stres dapat menurunkan imunitas tubuh. Ia berupaya untuk menjaga pola tidurnya agar ia dapat beristirahat. Hal tersebut juga dilakukan oleh Tari (21 tahun) memiliki caranya tersendiri untuk menghindari stress. Ia memanjakan dirinya dengan melakukan belanja *online*. Siska (21 tahun) memilih untuk mengurangi stres dengan menonton series Indonesia kesukaannya. Biasanya dalam sehari, diluar jam kuliah ia akan meluangkan waktu untuk menonton. Sejalan dengan Siska (21 tahun) yang mengurangi stres dengan menonton, Ratih (21 tahun) juga melakukan cara yang sama, yaitu ia menonton drama Korea. Hal tersebut biasanya ia lakukan saat malam hari, sebelum tidur.

4. Penutup

Sejak ditetapkannya pandemi Covid-19 pada tanggal 11 Maret 2020, pemerintah mengeluarkan berbagai kebijakan terkait, seperti PSBB dan PPKM untuk membatasi mobilitas masyarakat dan ini memaksa masyarakat beradaptasi dari kebiasaan-kebiasaan lama ke kebiasaan-kebiasaan baru yang lebih adaptif dengan kondisi pandemi, termasuk mahasiswi.

Dalam pembelajaran misalnya, kebijakan *work/study from home* (WFH) menyebabkan perkuliahan berubah dari metode tatap muka (*offline*) menjadi metode dalam jaringan (*online*). Banyak mahasiswa yang kembali ke kampung mereka karena mereka merasa lebih aman tinggal bersama orang tua mereka saat situasi mencekam dan menghemat biaya hidup. Namun, karena jaringan di kampung sulit diperoleh atau tidak stabil dan adanya aktivitas kampus yang harus dilakukan secara *offline* ketika *new normal* diberlakukan, mereka akhirnya kembali ke Makassar untuk beraktivitas.

Ketika mereka kembali ke tempat kos di Makassar, mereka harus beradaptasi dengan situasi pandemi, termasuk bagaimana mereka memperoleh makanan sehari-hari mereka. Preferensi dalam memperoleh makanan diklasifikasikan atas empat cara, yakni membeli makanan di sekitar tempat kos, memesan makanan secara *online* bergantian antara membeli makanan di warung atau memesan makanan secara *online*, dan memasak sendiri. Selain itu, mereka juga harus menjaga imun tubuh mereka dengan mengonsumsi berbagai asupan dan beraktivitas yang menunjang hal tersebut, yaitu dengan mengonsumsi makanan sehat, mengonsumsi suplemen, berjemur, berolahraga, dan menghindari stress.

Acknowledgments

Terima kasih kepada semua pihak, baik informan, rekan sejawat, dosen, dan semua yang telah membantu berjalannya penelitian ini dengan baik. Terkhusus kepda seluruh

¹⁴ <https://www.republika.co.id/berita/qcs374463/pentingnya-mengelola-stres-di-masa-pandemi>, dikases pada tanggal 12 Juni 2022.

informan, terima kasih sebesar-besarnya telah memberikan informasi dan kesediaanya untuk dipublikasikan.

Conflicts of Interest

Penelitian ini tidak memiliki konflik kepentingan.

Daftar Pustaka

- Andayani, S. W. dan Karyaningsih, E. W. 2016. “Pengaruh Persepsi Terhadap Perilaku Makan Pagi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Jurusan Pendidikan Teknologi dan Kejuruan, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa Yogyakarta”, *Sosiohumaniora: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 2(2):41-52, <https://doi.org/10.30738/sosio.v2i2.551>, diakses tanggal 16 November 2021.
- Anwar, A.A. dan Tuhuteru, A. 2020. “*Ale Rasa Beta Rasa: Covid-19 dan Pembelajaran Daring Mahasiswa FISK IAKN Ambon*”, *Emik*, 3(1):103-120, <https://ejournals.umma.ac.id/index.php/emik/article/view/557/444>, diakses tanggal 21 Januari 2022.
- Azrimadaliza, A.; Khairany, Y.; dan Putri, R. 2021. “Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Keluarga dalam Meningkatkan Imunitas Selama Pandemi Covid-19”, *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 20(1):40-44, <https://doi.org/10.33221/jikes.v20i1.883>, diakses tanggal 2 Juni 2022.
- Dewi, T. R. 2015. “Studi Deskriptif: Perilaku Makan pada Mahasiswa Universitas Surabaya”, *Calyptra*, 3(2):1-15, <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/1413>, diakses tanggal 12 September 2021.
- Gumantan, A.; Mahfud, I.; dan Yuliandra, R. 2020. “Tingkat Kecemasan Seseorang Terhadap Pemberlakuan New Normal dan Pengetahuan Terhadap Imunitas Tubuh”, *Sport Science and Education Journal*, 1(2):18-27, <https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.718>, diakses tanggal 12 Juni 2022.
- Jauziyah, S.; Tsani, A. F. A.; dan Purwanti, R. 2021. “Pengetahuan Gizi Dan Cara Mendapatkan Makanan Berhubungan dengan Kebiasaan Makan Mahasiswa Universitas Diponegoro”, *Journal of Nutrition College*, 10(1):72-81, <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i1.30428>, diakses tanggal 12 September 2021.
- Kadir, K., dan Idrus, N. I. 2021. “Adaptasi Kebijakan, Dampak Perkuliahan Daring, dan Strategi Mahasiswa Menjaga Imunitas Tubuh di Masa Pandemi Covid-19”, *Emik*, 4(2):109-131, <https://doi.org/10.46918/emik.v4i2.1132>, diakses tanggal 12 Juni 2022.
- Lestari, A. 2021. “Strategi Mahasiswa Dalam Meningkatkan Minat Belajar, Self-Efficacy, Self-Regulated Pada Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19”, *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Pengetahuan*, 21(3):239-254, <http://dx.doi.org/10.30651/didaktis.v21i3.10019>, diakses tanggal 12 Juni 2022.

- Lubis, R. R.; Mahrani, N.; Nasution, L. N. 2020. "Alternatif Strategi Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19 Di STAI Sumatera Medan", *Jurnal Ansiru-PAI*, Januari-Juni, 4(1):1-16, <http://dx.doi.org/10.30821/ansiru.v4i1.8065>, diakses tanggal 12 Juni 2022.
- Manguma, V. V. E. 2021. "Strategi Generasi Millenial Bertahan Hidup Dalam Masa Pandemi Covid-19", *Emik*, 4(1):84-97, <https://doi.org/10.46918/emik.v4i1.934>, diakses tanggal 15 September 2021.
- Maretha, F. Y.; Margawati, A.; Wijayanti, H. S.; dan Dieny, F. F. 2020. "Hubungan Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Makanan Online dengan Frekuensi Makan dan Kualitas Diet Mahasiswa", *Journal of Nutrition College*, 9(3):160-168, <https://doi.org/10.14710/jnc.v9i3.26692>, diakses tanggal 12 Juni 2022.
- Nasution, A. Y.; Munthe, A. D.; Sembiring, F. M.; Azmi, K.; dan Nasution, I. 2022. "Tantangan Mahasiswa Dalam Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19", *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(1):392-395, <https://ummaspul.e-journal.id/maspuljr/article/view/2203>, diakses tanggal 30 April 2022.
- Nabilah, A. P., Fitri, K. N., Primastuti, R. K., dan Tsania, R. 2021. "Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Pola Konsumsi Mahasiswa", *Populika*, 9(2):13-22, <https://doi.org/10.37631/populika.v9i2.388>, diakses tanggal 12 Juni 2022.
- Nurchayati, N.; Syafiq, M.; Khoirunnisa, R. N., dan Darmawanti, I. 2021. "Strategi Copyng Mahasiswa dalam Menghadapi Perubahan Sistem Perkuliahan di Masa Pandemi Covid-19", *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan* 11(3):247-266, <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jptt/article/view/11857>, diakses tanggal 11 Maret 2022.
- Nuriannisa, F. dan Yuliani, K. 2021. "Implementasi Konsep *Health Belief Model* terhadap Asupan Antioksidan Mahasiswa Gizi selama Pandemi Covid-19", *Jurnal Gizi*, 10(1):14-22, <https://doi.org/10.26714/jg.10.1.2021.14-22>, diakses tanggal 12 September 2021.
- Nuriyanto, M. Z.; Abidin, Z.; Syahfiar, A.; Firmansyah, F. A.; Rianto, W. J. F.; Prasetyono, I. dan Kurnianto, F. A. 2019. "Analisis Pola Konsumsi dan Gaya Hidup Mahasiswa Pendidikan Geografi Universitas Jember Angkatan 2018", *Majalah Pembelajaran Geografi*, 2(2):171-183, <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/PGEO/article/view/13774>, diakses tanggal 12 September 2021.
- Priliani, D. 2014. *Gambaran Mengenai Intensi Menerapkan Pola Makan Sehat Pada Mahasiswa Yang Tinggal Di Kos Di Bandung*. Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Padjajaran, Bandung.
- Putri, D. C. Y. 2020. "Perkuliahan Daring di Masa Pandemi Covid-19", *Jurnal PTK dan Pendidikan*, <https://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/ptkpend/article/view/4151>, 6(2):57-60, diakses tanggal 29 Maret 2022.

- Ramadhana, S. D.; Fadlilati, D.; Hidayatullah, A. F.; Norra, B. I.; dan Hariz, A. R. 2021. "Persepsi Mahasiswa UIN Walisongo Terhadap Covid-19 Dan Perilaku Kesehatan", *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 24(4):297-307, <https://doi.org/10.22435/hsr.v24i4.3378>, diakses tanggal 2 April 2022.
- Reba, Y. A.; Rofi'ah, R. Z.; dan Saputra, A. A. 2021. "Pengaruh Pembelajaran Online pada Masa pandemic Covid-19 Terhadap Kemandirian Belajar Mahasiswa", *Caution: Journal of Counseling and Education*, 2(2): 39-46, <http://journal.bungabangsacirebon.ac.id/index.php/coution/article/view/389>, diakses tanggal 1 Mei 2022.
- Rusman, A. D. P. 2018. "Pola Makan dan Kejadian Anemia Pada Mahasiswi Yang Tinggal Di Kos-Kosan", *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan*, 1(2):144-151, <https://doi.org/10.31850/makes.v1i2.141>, diakses tanggal 20 September 2021.
- Sarkim, L.; Nabuasa, E.; dan Limbu, R. 2010. "Perilaku Konsumsi Mie Instan pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Undana Kupang Yang Tinggal di Kos Wilayah Naikoten", *Jurnal FKM Undana (Online)*, 5(1):41-48, <https://www.academia.edu/download/38838184/artikel-keenam-linda.pdf>, diakses tanggal 26 September 2021.
- Sibuea, P. 2021. "Kajian Manfaat Makanan Fungsional di Saat Pandemi Covid-19", *Jurnal Riset Teknologi Pangan Dan Hasil Pertanian (RETIPA)*, 2(1):83-92, <https://doi.org/10.54367/retipa.v2i1.148>, diakses tanggal 12 Juni 2022.
- Tafano, T. dan Saputra, S. 2021. "Teknologi Dan Covid: Tantangan Dan Peluang Dalam Melaksanakan Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi", *Jurnal Of Information Technology Research* 2(1):45-53, <https://jurnal.dharmawangsa.ac.id/index.php/djtechno/article/view/1256/pdf>, diakses tanggal 13 Februari 2022.
- Wurangian, F., Engka, D., dan Sumual, J. 2015. "Analisis Pola Konsumsi Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Sam Ratulangi yang Kost di Kota Manado", *Jurnal Berkala Ilmiah Efisiensi*, 15(02):74-87, <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jbie/article/view/7658>, diakses tanggal 12 September 2021.