









JUDUL :	
PERBEDAAN KEBIASAN MAKAN, STRES, DAN PERUBAHAN BERAT BADAN ANTARA GENERASI Y DAN Z SEBAGAI DAMPAK PANDEMI PADA MAHASISWA DI INDONESIA	
 Peneliti	 Ringkasan Eksekutif
<p>Ketua : Laras Sitoayu (0320128406)</p> <p>Anggota :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lintang Purwara D (0323038903) - Vitria Melani (0323058603) - Putri Azahra Sumitra (20200302078) - Mutiara Rulina Marpaung (20190302074) - Sifa Emalia A. B (20210312002) - Silfianti (20210312008) - Elmi Ornelia Umboh (20200312017) 	<p>Pandemi Covid-19 telah berdampak signifikan terhadap masyarakat dan siswa dari berbagai generasi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan dalam kebiasaan makan, stres, dan gaya hidup akibat Pandemi Covid-19 pada dua generasi yaitu generasi Z dan generasi Y. Penelitian dilakukan dengan desain cross-sectional, data dikumpulkan secara online sebanyak 237 siswa Indonesia pada bulan April 2021, dan analisis perbedaan dilakukan menggunakan uji-t independent. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan dalam perubahan kebiasaan makan dan stres di antara kedua generasi. Adapun kesimpulan dari penelitian ini adalah generasi Y dapat mengendalikan stres lebih baik karena Pandemi Covid-19. Kedua generasi mengalami peningkatan berat badan. Diperlukan pendidikan dan motivasi untuk berbagai generasi dalam menghadapi era New Normal agar tidak mudah mengalami stres yang dapat mengakibatkan perubahan dalam kebiasaan makan dan berat badan.</p> <p>Kata Kunci : Generasi Z dan Y, Dampak Pandemi, Kebiasaan Makan, Stres, Perubahan Berat Badan</p>
	 HKI dan Publikasi
	<p>HKI dan JurInternasional</p>

 Latar Belakang	 Hasil dan Manfaat
<p>Banyak masyarakat mengalami perubahan kebiasaan makan, stres dan gaya hidup terutama pada rentang usia 19-59 tahun akibat pandemi Covid-19. Usia ini dikenal sebagai usia produktif, yang ditandai dengan pencapaian tingkat pendidikan, kesuksesan berkarir dan kemapanan hidup (E. S. Putra et al., 2020). Pada penelitian ini rentang usia tersebut dikelompokkan berdasarkan generasinya Y dan Z. Pandemi Covid-19 memberi dampak besar pada kesehatan masyarakat, yang menyebabkan perubahan gaya hidup secara mendadak. Munculnya pandemi Covid-19 sangat memengaruhi individu dari semua lapisan masyarakat (Renzo et al., 2020). Termasuk generasi Y dan Z juga terkena dampak dari pandemi. Selama pandemi Covid-19, perilaku makan seperti kebiasaan sarapan, variasi makan per hari, kebiasaan konsumsi protein hewani, suplemen, dan rempah-rempah meningkat signifikan selama pandemi dibandingkan sebelum pandemi (Dieny et al., 2021). Generasi Y dan Z tentunya memiliki adaptasi dan reaksi yang berbeda dalam menghadapi pandemi, dan mengakibatkan dampak yang berbeda pula. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan kebiasaan makan, stres dan gaya hidup sebagai dampak dari pandemi Covid-19 pada dua generasi tersebut.</p>	<p>Hasilnya menunjukkan perbedaan dalam perubahan kebiasaan makan dan stres di antara keduanya generasi ($p < 0,05$). Generasi Y mengalami lebih banyak perubahan dalam kebiasaan makan dibandingkan dengan Generasi Z selama pandemi. Selain itu, Generasi Z mengalami lebih banyak stres dibandingkan ke Generasi Y. Untuk perubahan berat badan, tidak ada perbedaan yang diamati antara dua generasi. Setiap generasi mengalami perubahan berat badan, tetapi itu tidak signifikan.</p> <p>Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi khususnya mengenai topik dampak pandemi COVID-19 pada dua generasi yaitu Generasi Y dan Z mengenai kebiasaan makan, stres dan perubahan berat badan, baik bagi peneliti lainnya, institusi pendidikan atau masyarakat/pemangku kebijakan. Penelitian ini juga dapat menjadi suatu data dasar untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat khususnya pada mahasiswa di wilayah Indonesia</p>
 Metode <p>Penelitian yang dilakukan merupakan studi kuantitatif yang bersifat analitis. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa di Indonesia yang dibagi menjadi dua kelompok, yakni generasi Z dan Y dengan desain cross-sectional. Data penelitian dikumpulkan secara online dari 237 siswa Indonesia pada bulan April 2021. Penelitian ini menggunakan metode Snowball untuk pengambilan sampel. Analisis perbedaan dilakukan dengan menggunakan uji-t independen dengan tujuan membandingkan dua kelompok berbeda tanpa adanya intervensi. Penelitian dilakukan dalam dua tahap, yaitu studi pendahuluan dan penelitian lanjutan.</p>	

 <p>Skema LITABMAS</p> <p>Skema penelitian : Kesehatan – Obat Tema RIP Penelitian : Kualitas Kesehatan, Penyakit Tropis, Gizi dan Obat-obatan</p>	 <p>Ucapan terimakasih</p> <p>Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Universitas Esa Unggul karena telah mendukung implementasi penelitian ini.</p>
---	--

<p>DAFTAR PUSTAKA</p>
<p>Merita ES, Perdana SM, Nurwaqiah I. Pandemi COVID-19 terhadap kebiasaan konsumsi buah susu dan multivitamin pada orang dewasa di provinsi Jambi. Media Ilmu Kesehatan. 2020:118-26. [DOI:10.30989/mik.v9i2.490]</p>
<p>Sidebottom C, Ullevig S, Cheever K, Zhang T. Effects of COVID-19 pandemic and quarantine period on physical activity and dietary habits of college-aged students. Sports Medicine and Health Science. 2021; 3(4):228-35. [DOI:10.1016/j.smhs.2021.08.005] [PMID] [PMCID]</p>
<p>Statistik BP. Profil Generasi Milenial Indonesia. Jakarta: Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak; 2018. [Link]</p>
<p>Francis T, Hoefel F. True Gen': Generation Z and its implications for companies. McKinsey & Company. 2018; 12. [Link]</p>
<p>Qurniawati RS, Nurohman YA. eWOM pada generasi Z di sosial media. Jurnal Manajemen Daya Saing. 2019; 20(2):70-80. [Link]</p>
<p>Qiu W, Rutherford S, Mao A, Chu C. The pandemic and its impacts. Health, Culture and Society. 2017; 9:1-1. [DOI:10.5195/HCS.2017.221]</p>
<p>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. Journal of Translational Medicine. 2020; 18(1):1-5. [DOI:10.1186/s12967-020-02399-5] [PMID] [PMCID]</p>
<p>Bracale R, Vaccaro CM. Changes in food choice following restrictive measures due to Covid-19. Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases. 2020; 30(9):1423-6. [Link]</p>
<p>Phillipou A, Meyer D, Neill E, Tan EJ, Toh WL, Van Rheenen TE, et al. Eating and exercise behaviors in eating disorders and the general population during the COVID-19 pandemic in Australia: Initial results from the COLLATE project. International Journal of Eating Disorders. 2020; 53(7):1158-65. [DOI:10.1002/eat.23317] [PMID] [PMCID]</p>
<p>Dieny FF, Jauharany FF, Tsani AFA, Nissa C. Perilaku makan sebelum dan selama pandemi covid-19 pada kelompok remaja dan dewasa di Indonesia Eating behavior before and during the covid-19 pandemic among adolescents and adults in Indonesia Abstrak Pendahuluan. Action: Aceh Nutrition Journal. 2021; 19(2):128-38. [DOI:10.30867/action.v6i2.418]</p>

Almhizai RA, Almogren SH, Altwijery NA, Alanazi BA, Al Dera NM, Alzahrani SS, et al. Impact of COVID-19 on children's and adolescent's mental health in Saudi Arabia. *Cureus*. 2021; 13(11):1-13. [[DOI:10.7759/cureus.19786](https://doi.org/10.7759/cureus.19786)] [[PMID](#)] [[PMCID](#)]

Mardiyah S, Dwiyanita P, Wicaksono D, Sitoayu L. Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Perubahan Perilaku Makan Mahasiswa di Indonesia. *Amerta Nutrition*. 2022; 6(3):1-8. [[DOI:10.20473/amnt.v6i3.2022.298-305](https://doi.org/10.20473/amnt.v6i3.2022.298-305)]

Yilmaz HÖ, Aslan R, Unal C. Effect of the COVID-19 pandemic on eating habits and food purchasing behaviors of university students. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional (National Public Health Journal)*. 2020; 15(3):154-9. [[DOI:10.21109/kesmas.v15i3.3897](https://doi.org/10.21109/kesmas.v15i3.3897)]

Parapat RG, Melani V, Wahyuni Y, Nuzrina R, Sitoayu L. Perbedaan Pengetahuan Gizi, Sikap Dan Perilaku Tentang Visual Gizi Seimbang Antara Dua Generasi Di Gereja Gski Rehobot Kebon Jeruk Jakarta. *Journal of Nutrition College*. 2021; 10(2):120-9. [[DOI:10.14710/jnc.v10i2.29140](https://doi.org/10.14710/jnc.v10i2.29140)]