

POLA KONSUMSI MAKAN REMAJA DI MASA PANDEMI COVID-19

¹Maya Amaliyah, ²Rahayu Dewi Soeyono, ³Luthfiah Nurlaela, ⁴Dwi Kristiastuti

^{1,3}Pendidikan Tata Boga, Universitas Negeri Surabaya

²Gizi, Universitas Negeri Surabaya

⁴Manajemen Seni Kuliner, Universitas Negeri Surabaya

ABSTRAK

Artikel Info

Submitted: 28 Desember 2020

Recived in revised: 15 Januari 2021

Accepted: 30 Januari 2021

Keyword:

Pola konsumsi makanan, Remaja, Pandemi Covid-19

Corresponding author:

Mayaamaliyah18@gmail.com
rahayudewi@unesa.ac.id

Dampak dari pandemi Covid-19 menuntut masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat, salah satunya yaitu memperhatikan pola makan yang sehat dan bergizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola makan remaja di masa pandemi covid-19. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif. Metode pengambilan data menggunakan survey dengan instrumen berupa kuesioner (angket) yang dibagikan secara *online* melalui *google form*. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang diperoleh dalam penelitian ini berjumlah 100 orang. Responden yang paling banyak adalah perempuan sebanyak 70% pada rentang usia 15-17 tahun sebanyak 60%, dan jenis pekerjaannya yaitu pelajar SMK sebanyak 60%. Pola makan remaja di masa pandemi covid-19 mengalami peningkatan sebanyak 3 kali sehari sebanyak 59%. Responden lebih banyak memilih waktu makan pagi atau sarapan pada pukul 07.00-08.00 WIB sebanyak 50%, waktu makan siang pada pukul 13.00-14.00 WIB sebanyak 70%, dan waktu makan malam pada pukul 19.00-20.00 WIB sebanyak 70%. Jenis makanan utama yang dipilih yaitu makanan bergizi seimbang. Selain makanan utama, perubahan pola makan remaja pada makanan kudapan di masa pandemi covid-19 juga mengalami peningkatan sebanyak 89%. Responden memilih mengkonsumsi makanan kudapan 3 kali sehari sebanyak 89% pada rentang pukul 15.00-18.00 WIB sebanyak 45%. Jenis makanan kudapan yang sering dikonsumsi responden yaitu makanan kudapan asin (seperti keripik dan gorengan) dengan persentase sebanyak 35%.

PENDAHULUAN

Awal tahun 2020 ini dunia dikejutkan dengan adanya wabah yang menyerang hampir sebagian besar negara dunia. Sebagai organisasi kesehatan *World Health Organization* (WHO) mengumumkan adanya temuan Virus *Corona Disease* (Covid-19) yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2 dan dinyatakan bahwa dunia masuk dalam keadaan darurat terkait virus ini [1]. Saat ini upaya pencegahan dan penanganan Covid-19 menjadi perhatian utama di dunia. Cepatnya

penyebaran penyakit disertai penambahan kasus yang masih terus melonjak, tidak terkecuali di Indonesia. Pada 02 Maret 2020 untuk pertama kalinya pemerintah mengumumkan terdapat dua kasus pasien yang dinyatakan positif Covid-19 di Indonesia melihat angka penyebaran yang terus bertambah setiap harinya [2]. Semenjak itu pemerintah menetapkan wabah virus Covid-19 sebagai bencana nasional non alam [3]. Sebagai upaya untuk menghentikan tingginya angka penyebaran virus Covid-19 yang makin meluas, pemerintah meminta seluruh masyarakat

untuk menjalankan protokol kesehatan sebagaimana kebijakan atau ketentuan tersebut di atur dalam undang-undang dan peraturan pemerintah guna memutuskan mata rantai penyebaran melalui kekarantinaan kesehatan [4] dan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) [5].

Terjadinya penyebaran virus Covid-19 tak bisa dipungkiri telah memberikan perubahan yang mendadak dan mendasar pada kebiasaan dan gaya hidup. Dimana semua aktivitas yang rutin (seperti bekerja atau belajar) dilaksanakan di luar rumah terpaksa harus beralih dikerjakan dari rumah dan apabila tidak ada keperluan mendesak maka dianjurkan untuk tetap berada di rumah. Pengurangan pada semua kegiatan sosialisasi, *social distancing* dan isolasi mandiri sangat berpengaruh terhadap pola makan dan perilaku hidup sehari-hari [6]. Bersama dengan terganggunya rutinitas sebagai lanjutan dari diterapkannya aturan *work from home* atau *stay at home* menimbulkan adanya rasa kebosanan sehingga cenderung memicu adanya kebutuhan akan asupan energi yang lebih besar [7] bahkan terkadang tidak menutup kemungkinan yang dapat menyebabkan psikologis individu tertekan. Kondisi psikologis yang tertekan mengarahkan individu untuk makan berlebihan terutama pada "makanan penenang" yang tinggi gula, sebagai "keinginan makan" [8, 9].

Pola makan dan modifikasi gaya hidup dapat mengancam kesehatan. Mempertahankan status gizi yang seimbang merupakan hal yang sangat penting, terlebih di masa ketika sistem kekebalan tubuh mungkin perlu melawan seperti saat ini. Menjaga pola makanan adalah sumber dukungan imun yang baik, waktu perencanaan untuk makan, jumlah nutrisi makanan, porsi dan memiliki batasan waktu makan serta perbanyak sikap berpikiran positif dapat membantu untuk mengatasi efek kesehatan negatif dari karantina [10].

Pola dan gaya hidup masyarakat Indonesia terutama golongan remaja pada saat ini sedang mengalami perubahan mencolok yang ditandai dengan meningkatnya aktivitas pada kehidupan sosial, keinginan dalam menjaga penampilan, bersenang-senang agar tidak kehilangan status sosial menyebabkan seringkali membuat remaja sering makan di luar, mengikuti hal-hal *trend* yang berlaku tidak terkecuali mengkonsumsi jenis makanan cepat saji (*fast food*), hal ini dikarenakan penyajiannya yang cepat sehingga dapat menghemat waktu, dapat dihidangkan kapan dan dimana saja, tempat makan dan penyajiannya higienis, harga terjangkau, jenis

makanannya sesuai keinginan (porsi kecil) dan kerap dianggap makanan bergengsi, makanan modern, juga makanan gaul bagi anak muda [11] meskipun sedikit bahkan tidak ada sama sekali kandungan zat gizinya.

Remaja merupakan masa peralihan individu dari anak-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, biologis, kemampuan berfikir dan kematangan emosional. Umumnya individu di katakan remaja ketika beranjak dari usia 12 tahun hingga 21 tahun [12]. Pada masa ini individu mengalami perkembangan secara fisik, psikologi dan pola identifikasi dari masa anak-anak menjadi dewasa serta mengalami perubahan. Usia remaja adalah periode transisi yang terbuka terhadap segala bentuk perubahan kondisi yang terjadi di sekitarnya. Perubahan yang terjadi di remaja cenderung menimbulkan berbagai permasalahan dan perubahan perilaku di kehidupan remaja. Salah satu bentuk dari perubahan perilaku pada masa remaja adalah pola pengonsumsi makanan yang mengarah pada pola perilaku makan yang sehat ataupun makan yang tidak sehat [13].

Masa remaja merupakan masa yang sangat rawan atas kebutuhan zat gizi. Pemenuhan zat gizi yang seimbang diperlukan oleh kelompok remaja untuk pertumbuhan, perkembangan dan menjalankan kegiatan jasmani yang meningkat. Meskipun banyak remaja yang tidak memenuhi gizinya karena takut kegemukan agar menjaga bentuk tubuh, ada juga yang malas atau tidak berselera dengan makan-makanan yang bergizi [14]. Pola makanan remaja umumnya sangat bervariasi serta dengan jumlah sedikit dan di konsumsi tidak lengkap setiap kali makan [15]. Terdapat beberapa pola makan yang dilakukan remaja seperti cenderung bersifat acuh pada makanan, sering lalai pada waktu makan karena padatnya aktivitas, makan berlebihan baik porsi maupun ragam, mengikuti trend dengan makan *fast food* dan sebagainya, tanpa memperhatikan kecukupan gizi yang dibutuhkan [16].

Pola makan adalah cara atau usaha dalam mengatur jumlah dan ragam makanan melalui informasi gambaran dengan maksud meliputi memelihara dan mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu proses kesembuhan penyakit [17]. Karakteristik dari kegiatan makan yang dilakukan individu secara berulang kali atau makan setiap orang dalam memenuhi kebutuhan makannya. Pola makan dikatakan baik apabila mengandung makanan sumber energi, sumber zat pembangun dan zat pengatur dikarenakan semua zat gizi tersebut

diperlukan tubuh untuk mempertahankan sistem metabolisme tubuh dalam peranannya sebagai penghasil tenaga, sebagai pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh serta perkembangan otak dan produktivitas kerja, serta perlu dikonsumsi di makan dalam jumlah cukup sesuai dengan kebutuhan. Dengan pola makan sehari-hari yang seimbang dan aman, berguna untuk mencapai dan mempertahankan status gizi dan kesehatan yang optimal.

Pola makan terdiri dari tiga komponen [18] sebagai berikut:

1. Jenis makan meliputi makanan pokok yang dikonsumsi setiap kali terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran dan buah yang dikonsumsi setiap hari. Makanan pokok adalah sumber makanan utama bagi masyarakat yang tinggal di Indonesia dimana setiap daerah memiliki makanan utama yang berbeda-beda seperti beras, jagung, sagu, umbi-umbian, dan tepung.
2. Frekuensi makan berkaitan dengan beberapa kali individu mengkonsumsi makana dalam sehari yang terdiri dari makan pagi, makan siang, makan malam dan makan selingan [19]. Sedangkan berdasarkan [20] frekuensi makan merupakan keseringan atau berulang kalinya individu makan (utama dan kudapan) dalam sehari. Umumnya seseorang makan tiga kali sehari (makan pagi, makan siang dan makan malam), namun pada beberapa situasi terkadang frekuensi makan individu dapat melebihi tiga kali.
3. Jumlah makan, berkaitan dengan banyaknya makanan yang di makan dalam setiap orang atau setiap individu dalam kelompok [21].

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas maka tujuan dilaksanakan penelitian ini adalah mengetahui bagaimana pola konsumsi makan remaja di masa pandemi Covid-19.

METODE

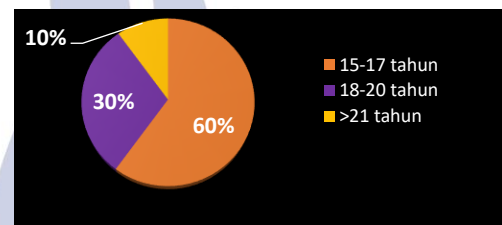
Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif. Metode pengambilan data dilakukan dengan kuesioner melalui angket yang dibagikan secara *online* dengan aplikasi *google form*. Angket digunakan untuk memperoleh data secara tertulis dari para responden terkait pola makan remaja di Desa Kepanjen Kabupaten Jombang selama pandemi Covid-19 sebanyak 100 responden. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Adapun *purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dengan

menggunakan kriteria-kriteria tertentu. Kriteria yang diperlukan untuk menentukan sampel pada penelitian ini adalah responden dengan rentang usia 17-21 tahun, tinggal di wilayah Kabupaten Jombang, dan memiliki kemampuan yang baik dalam menggunakan internet (pengisian google form). Perolehan hasil penelitian akan dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif yang dilengkapi persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan survey dan penyebaran angket yang telah dilakukan untuk menggali informasi terkait pola makan remaja di masa pandemi Covid 19 akan dipaparkan secara rinci seperti berikut ini:

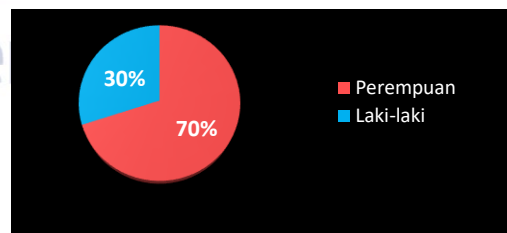
Hasil kuesioner yang diberikan oleh 100 responden dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Usia Responden

Berdasarkan hasil pada gambar 1 diatas, menunjukkan bahwa rentang usia 15-17 tahun memiliki jumlah yang paling banyak yaitu 60%, usia 18-20 tahun sebanyak 30%, dan usia >21 tahun sebanyak 10%. Rentang usia ini sesuai dengan sasaran utama yang akan diteliti pada penelitian ini yaitu remaja usia 5-21 tahun.

Analisis data berdasarkan hasil kuesioner tentang persentase jenis pekerjaan dari jumlah 100 responden dapat dilihat pada gambar 2.

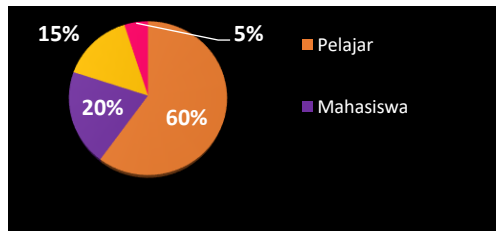


Gambar 2. Jenis Kelamin Responden.

Berdasarkan hasil pada gambar 2 diatas, menunjukkan bahwa responden dengan jenis kelamin perempuan memiliki jumlah yang lebih banyak dibandingkan jenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 70% atau 70 responden dan sebanyak 30% atau 30 responden berjenis kelamin laki-laki. Pemilihan gender di dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui bagaimana pola

makanan remaja di masa pandemi Covid-19 berdasarkan gender. Jenis kelamin merupakan faktor internal dalam menentukan kebutuhan gizi seseorang. Kebutuhan gizi antara laki-laki dan perempuan sangatlah berbeda. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan pola konsumsi makan [22].

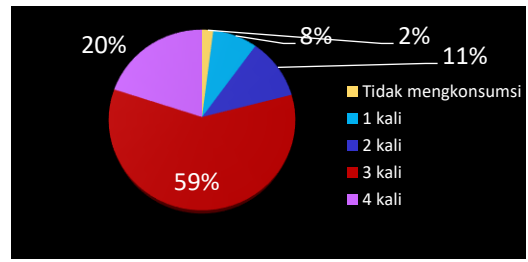
Analisis data jenis pekerjaan 100 responden dapat dilihat pada gambar 3.



Gambar 3. Jenis Pekerjaan Responden.

Berdasarkan hasil pada gambar 3 diatas, menunjukkan bahwa jumlah responden paling banyak adalah pelajar yang sedang menempuh satuan pendidikan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) sebanyak 60% atau 60 responden. Selain itu, responden berstatus mahasiswa sebanyak 20% atau 20 responden, sedangkan responden berstatus pegawai swasta sebanyak 15% atau 15 responden, dan sisanya responden tidak bekerja atau Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 5% atau 5 responden. Jenis pekerjaan memiliki pengaruh terhadap penentuan pola makanan seseorang, terutama pada kelompok usia-usia remaja. Tentu untuk menyelesaikan pekerjaan memerlukan energi yang sumbernya diperoleh melalui makanan yang dikonsumsi sehingga tubuh tetap terjaga dan badan tidak cepat lelah [23]. Namun perlu diingat makanan yang sudah dikonsumsi tidak langsung dapat digunakan sebagai tenaga melainkan harus diubah menjadi bentuk yang lebih kecil sehingga dapat diserap oleh tubuh kemudian menjadi tenaga. Kelelahan disini diartikan sebagai satu proses menurunnya efisiensi, *performance* kerja, dan berkurangnya kekuatan atau ketahanan fisik tubuh untuk terus melanjutkan kegiatan yang harus dilakukan [24].

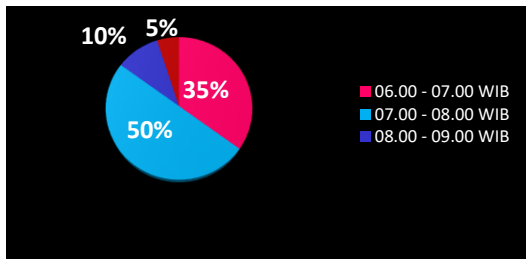
Analisis data berdasarkan hasil kuesioner tentang persentase mengkonsumsi makanan utama dalam sehari dari 100 responden dapat dilihat pada gambar 4.



Gambar 4. Pengkonsumsian Makanan Utama

Berdasarkan hasil pada gambar 4 diatas, menunjukkan bahwa responden yang memilih mengkonsumsi makanan utama sebanyak 3 kali sehari menempati persentase yang lebih banyak yaitu 59% atau 59 responden yaitu membagi waktu makan dalam 3 waktu pagi-siang-malam, sebanyak 11% atau 11 responden memilih mengkonsumsi makanan utama sebanyak 2 kali sehari yaitu pada pembagian waktu makan pagi-siang, pagi-malam atau siang-malam, sebanyak 20% atau 20 responden memilih mengkonsumsi makanan utama sebanyak 4 kali sehari yaitu pada pembagian waktu makan pagi-siang-sore-malam, sebanyak 8% atau 8 responden memilih mengkonsumsi makanan utama sebanyak 1 kali sehari yaitu makan siang, sedangkan sebanyak 2% atau 2 responden dengan sengaja memilih melewati pengkonsumsian makan utama, hal ini dikarenakan responden sedang menerapkan program diet dan hanya mengkonsumsi buah dan sayuran (seperti salad). Menurut *World Health Organization* (WHO) proporsi pemenuhan zat-zat gizi dalam sehari berasal dari: sarapan memberi 14%, makan siang memberikan 44%, makan selingan memberikan 14% (masing-masing 7% untuk selingan pagi dan sore) dan makan malam memberikan 28%. Jika tidak ada makanan selingan di pagi hari, proporsi sarapan adalah 20% dari total kebutuhan zat gizi dalam sehari [25]. Jumlah ini tentu bukan merupakan nilai mutlak, tetapi tergantung pula pada faktor umur, tinggi dan berat badan maupun aktivitas yang dilakukan sehari-hari[26]. Selama di masa pandemi Covid-19, responden dihadapkan pada situasi yang menuntut untuk bisa beradaptasi dengan cepat agar mampu bertahan di tengah pandemi. Sebagian besar responden berupaya untuk tidak melewati waktu makannya guna menjaga kesehatan agar tidak mudah terserang penyakit.

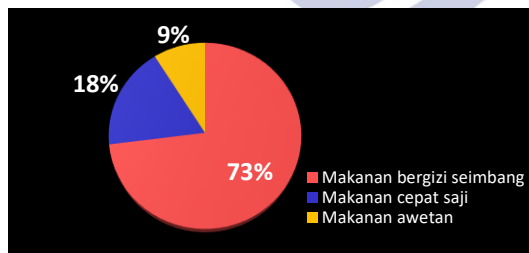
Analisis data berdasarkan hasil kuesioner dalam waktu pengkonsumsian makan pagi dari 100 responden dapat dilihat pada gambar 5.



Gambar 5. Waktu Pengkonsumsi Sarapan

Berdasarkan hasil pada gambar 5 diatas, menunjukkan bahwa responden mengkonsumsi sarapan pukul 07.00-08.00 WIB memperoleh hasil yang lebih banyak yaitu 50%. Persentase terbanyak kedua yaitu 35% responden memilih mengkonsumsi sarapan pada pukul 06.00-07.00 WIB, dan sisanya memilih pada pukul 08.00-10.00 WIB. Hal ini sejalan dengan pendapat bahwa sarapan pagi adalah suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas fisik pada hari tu dimulai pukul 06.00 pagi sampai pukul 10.00 pagi [23]. Hasil penelitian lain menyatakan bahwa seseorang yang tidak rutin sarapan pagi setiap hari, justru peluang kelebihan berat badan sebanyak 13% lebih tinggi daripada orang yang rutin sarapan pagi setiap harinya. Karena sarapan dapat membantu pencegahan nafsu makan berlebih saat jam-jam makan berikutnya. Bahkan dengan sarapan pagi dapat merangsang metabolisme tubuh lebih awal [27].

Analisis data berdasarkan hasil kuesioner jenis makanan yang dikonsumsi responden pada saat makan pagi dapat dilihat pada gambar 6.

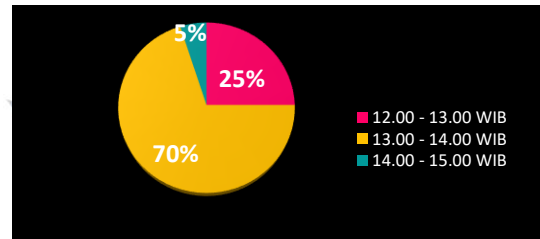


Gambar 6. Jenis makanan yang dikonsumsi responden pada saat sarapan

Berdasarkan hasil pada gambar 6 diatas, menunjukkan bahwa responden yang memilih mengkonsumsi makanan bergizi seimbang lebih banyak yaitu sebanyak 73% atau 73 responden dibandingkan dengan mengkonsumsi makanan cepat saji dan awetan. Makanan bergizi yang dimaksud adalah makanan dengan seimbang meliputi karbohidrat, protein, vitamin, mineral. Karbohidrat diperoleh dari makan-makan pokok (seperti nasi dan roti), protein diperoleh dari lauk pauk (berasal dari hewani maupun nabati) dan

susu, vitamin dan mineral diperoleh dari sayur-mayur dan buah-buahan [28]. Banyaknya jumlah responden dalam memilih jenis makanan bergizi seimbang ini merupakan salah satu bentuk dari kesadaran responden akan pent mengkonsumsi makanan bergizi seimbang sebagai bentuk upaya meningkatkan daya imun tubuh untuk mencegah penularan virus Covid-19.

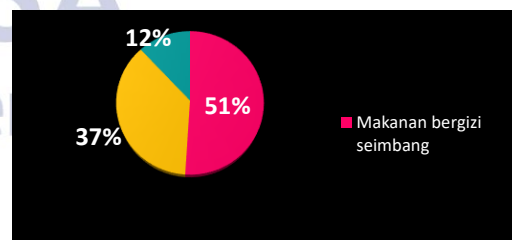
Analisis data berdasarkan hasil kuesioner tentang waktu mengkonsumsi makan siang dari dapat dilihat pada gambar 7.



Gambar 7. Waktu Makan Siang

Berdasarkan hasil pada gambar 7 diatas, menunjukkan bahwa responden yang memilih mengkonsumsi makan siang pada pukul 13.00-14.00 WIB memperoleh hasil lebih banyak yaitu 70% atau 70 responden, sebanyak 25% atau 25 responden memilih mengkonsumsi makan siang pukul 12.00-13.00 WIB, sedangkan 5% atau 5 responden memilih mengkonsumsi makan siang pukul 14.00-15.00 WIB. Hal ini sejalan dengan pendapat yang mengemukakan apabila waktu makan siang yang paling ideal atau baik yaitu antara pukul 12.00-14.00 [29].

Berdasarkan hasil kuesioner jenis makanan yang dikonsumsi saat makan siang dilihat pada gambar 8.

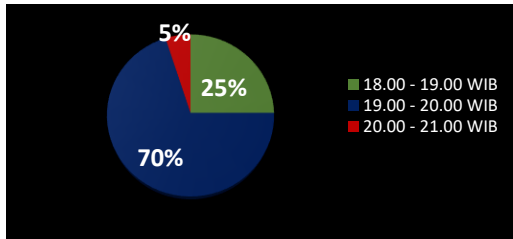


Gambar 8. Jenis Makanan Makan Siang

Berdasarkan hasil pada gambar 8 diatas, menunjukkan bahwa responden yang memilih mengkonsumsi makanan bergizi seimbang pada saat makan siang memperoleh persentase lebih banyak dibandingkan mengkonsumsi makanan cepat saji dan awetan yaitu sebanyak 51% atau 51 responden, terdapat 37% atau 37 responden mengkonsumsi makanan cepat saji, dan 12%

atau 12 responden mengonsumsi makanan awetan sebagai makanan untuk makan siang. Waktu makan siang merupakan waktu makan yang utama diantara waktu makan sehingga susunan hidangannya lebih lengkap daripada waktu yang lain. Susunan hidangannya harus tetap mengandung gizi yang seimbang [29].

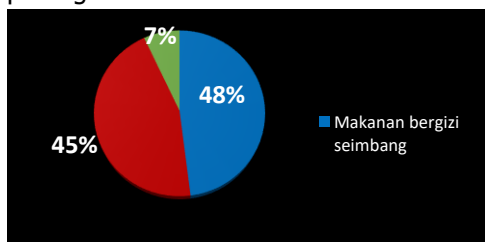
Analisis data berdasarkan hasil kuesioner tentang waktu responden dalam mengonsumsi makan malam dapat dilihat pada gambar 9.



Gambar 9. Waktu Pengonsumsi Makan Malam

Berdasarkan hasil pada gambar 9 diatas, menunjukkan bahwa responden yang memilih mengonsumsi makan malam pada pukul 18.00-19.00 WIB memperoleh hasil lebih banyak yaitu 55% atau 55 responden, sebanyak 25% atau 25 responden memilih untuk mengonsumsi makan malam pukul 18.00-19.00 WIB, dan sebanyak 5% atau 5 responden memilih mengonsumsi makan malam pada pukul 20.00-21.00 WIB. Hal ini sejalan dengan pendapat bahwa waktu yang ideal untuk makan malam yaitu antara pukul 18.00 - 20.00 WIB atau maksimal tiga jam sebelum waktu tidur dikarenakan waktu makan yang berdekatan dengan waktu tidur dapat mengganggu kualitas tidur. Selebihnya daripada waktu tersebut sangat tidak dianjurkan terlebih pada kelompok usia remaja [29]. Makan malam dinilai lebih memiliki peran dalam menyebabkan kegemukan dibandingkan dengan sarapan dan makan siang [30] dikarenakan nyaris tidak ada kegiatan yang dilakukan pada malam hari.

Berdasarkan hasil kuesioner yang dilakukan kepada 100 responden untuk menggali jenis makanan pada saat makan malam dapat dilihat pada gambar 10.

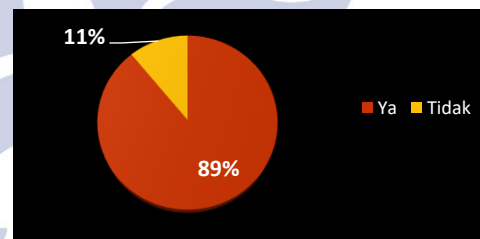


Gambar 10. Jenis Makanan Makan Malam

Berdasarkan hasil pada gambar 10 diatas, menunjukkan bahwa responden yang memilih mengonsumsi makanan bergizi seimbang dan makanan cepat saji pada saat makan malam memperoleh persentase yang hampir sama yaitu berbeda sebanyak 3%. Dimana responden yang memilih untuk mengonsumsi makanan bergizi seimbang sebanyak 48% atau 48 responden, 45% atau 45 responden memilih makanan cepat saji. Sedangkan responden yang mengonsumsi makanan awetan pada saat makan malam yaitu sebanyak 7% atau 7 responden.

Hasil ini relevan dengan pendapat yang mengemukakan bahwa menu yang dihidangkan pada saat makan malam dapat sama dan atau hampir sama dengan menu makan siang. Pada beberapa keluarga ada yang membiasakan acara makan malam sebagai acara makan bersama karena pada kesempatan waktu makan yang lain tidak memungkinkan bertemu dengan seluruh anggota keluarga [29]. Makanan cepat saji dapat menjadi variatif menu untuk mencegah kebosanan.

Hasil kuesioner tentang pengonsumsi makanan kudapan dari 100 responden dapat dilihat pada gambar 11.

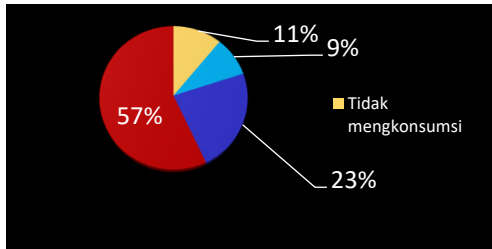


Gambar 11. Kebiasaan Responden mengonsumsi Makanan Kudapan

Berdasarkan hasil pada gambar 11 diatas, menunjukkan bahwa persentase pola kebiasaan dalam pengonsumsi makanan kudapan yang dilakukan responden selama pandemi Covid-19 mengalami peningkatan dibandingkan dengan responden yang tidak mengonsumsi makanan kudapan sebanyak 89% atau 89 responden. Perubahan ini terjadi akibat tersedianya waktu luang dan rendahnya aktivitas di dalam rumah selama masa pandemi, sehingga kondisi ini mengarahkan individu untuk makan berlebihan terutama pada makanan kecil/kudapan/selingan sebagai selingan setelah mengonsumsi makan utama atau sekedar pengganti waktu makan. Menurut salah satu peneliti, Sandi Mann, hal ini sekaligus memperkuat teori bahwa rasa bosan berhubungan erat dengan kadar dopamin yang

rendah dalam tubuh sehingga kebanyakan orang akan mencoba meningkatkan rasa kesenangan melalui makanan yang membuat mereka merasa bahagia untuk mengalihkan rasa bosan tersebut

Berdasar hasil kuesioner tentang kebiasaan responden mengkonsumsi makanan kudapan dalam sehari dapat dilihat pada gambar 12.

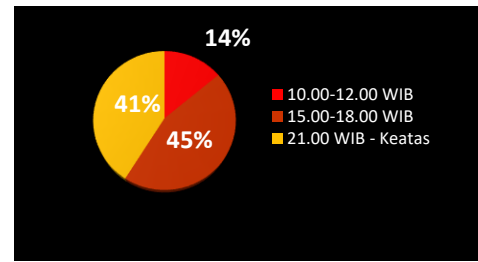


Gambar 12. Frekuensi Makanan Kudapan

Berdasarkan hasil pada gambar 12 diatas, menunjukkan bahwa responden yang memilih mengkonsumsi makanan kudapan sebanyak 3 kali sehari mengalami peningkatan dibandingkan masa sebelum pandemi Covid-19 yaitu sebanyak 57% atau 57 responden, sebanyak 23% atau 23 responden memilih untuk konsumsi makanan kudapan sebanyak 2 kali sehari, sebanyak 9% atau 9 responden mengkonsumsi kudapan 1 kali sehari dan sisanya memilih tidak mengkonsumsi makanan kudapan. Pengkonsumsian snack atau makanan kecil berfungsi mengganjal rasa lapar di antara waktu makan. Hal ini sesuai *Survei The State of Snacking 2020* yang mengungkapkan bahwa masyarakat Indonesia sendiri rata-rata mengkonsumsi 3 kali makanan ringan per hari, yang melebihi jumlah rata-rata global. Tak hanya itu, mengkonsumsi juga dianggap menjadi hal yang sangat penting selama pandemi (64%) [31].

Gambaran pola ini sejalan dengan hasil dari beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa terjadinya perubahan pola makan dan aktivitas fisik saat masyarakat lebih banyak di rumah. Perubahan tersebut berupa penurunan aktivitas fisik (38%) dan peningkatan frekuensi duduk (28.6%), peningkatan frekuensi makan utama dan kudapan, serta mengonsumsi makanan yang tidak sehat dibandingkan sebelum pandemi COVID-19 [27].

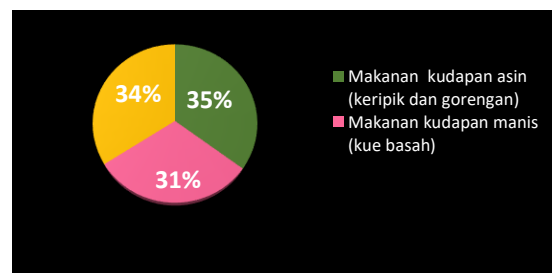
Hasil kuesioner terkait waktu pengkonsumsian kudapan dapat dilihat pada gambar 13.



Gambar 13. Waktu Pengkonsumsian Kudapan.

Berdasarkan hasil pada gambar 13 diatas, menunjukkan bahwa persentase waktu dalam mengkonsumsi makanan kudapan pada rentang waktu setelah makan siang (15.00-18.00 WIB) dan setelah makan malam (21.00 WIB – keatas) memperoleh hasil yang cukup banyak yaitu 45% atau 45 responden dan 41% atau 41 responden. Sedangkan pada rentang waktu setelah makan pagi hanya memperoleh hasil yaitu 14% atau 14 responden. Masaandemi menuntut sebagian remaja untuk menjaga daya imunitas tubuh dan tingkat psikologinya, salah satunya yaitu dengan memperhatikan asupan zat gizi yang dikonsumsi dalam sehari. Terungkap bahwa saat ini setiap individu tengah berusaha mencari kenyamanan saat menikmati makanan kudapan atau selingan sehingga pemilihan waktu menikmati makanan kudapan menjadi lebih spontan dan bervariasi. 60% menyatakan bahwa jadwal makan kudapan menjadi lebih tidak terencana dan kemungkinan berbeda setiap harinya [31]. Hasil penelitian yang dilakukan oleh [8] menyebutkan bahwa selama masa pandemi COVID-19 masyarakat mengalami perubahan pola kebiasaan makanan sebanyak 62,5%, peningkatan keanekaragaman konsumsi pangan sebanyak 59%, peningkatan dalam frekuensi makan sebanyak 54,5%, jumlah pengkonsumsian makanan meningkat 51% dan mengalami peningkatan berat badan sebesar 54,5% khususnya pada kelompok usia remaja.

Berdasarkan hasil kuesioner jenis makanan kudapan yang dikonsumsi dapat dilihat pada gambar 14



Gambar 14. Jenis Kudapan yang Dikonsumsi

Dapat dilihat dari diagram diatas bahwa jenis makanan kudapan yang berasa asin (seperti keripik dan gorengan) menjadi kudapan yang paling banyak dikonsumsi selama pandemi dengan 35% atau 35 responden, jenis makanan kudapan gurih (seperti kerupuk) dipilih oleh sebanyak 34% atau 34 responden, dan jenis makanan kudapan manis (seperti kue) dipilih oleh 31% atau 31 responden. Hal ini relevan dengan penelitian yang diterbitkan di dalam *British Psychological Society* menyebutkan tersebut bahwa individu akan cenderung memilih dan makan makanan bergula, berlemak, dan gurih ketika kita merasa bosan [30].

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa pola makan remaja di masa pandemi Covid-19 menunjukkan adanya kesadaran dalam perilaku mengkonsumsi makanan sesuai dengan tiga pembagian waktu (pagi, siang dan malam). Para remaja berusaha untuk selalu menikmati makanan utama tepat waktu dengan makanan yang bergizi seimbang terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Hal ini dilakukan oleh sebagian besar responden karena mereka memahami dengan baik pentingnya menjaga imunitas tubuh di masa-masa pandemi seperti saat ini. Responden memilih waktu makan pagi atau sarapan pada pukul 07.00-08.00 WIB, waktu makan siang pada pukul 13.00-14.00 WIB, dan waktu makan malam pada pukul 19.00-20.00 WIB. Jenis makanan utama yang dikonsumsi sehari-hari lebih banyak berasal dari masakan olahan sendiri meskipun pada beberapa kesempatan tidak menutup kemungkinan untuk membeli makan cepat saji. Selain makanan utama, pola makan remaja juga mengkonsumsi makanan kudapan/selingan di masa-masa pandemi Covid-19 untuk mencegah kebosanan. Responden mengkonsumsi makanan kudapan ini sebanyak 3 kali sehari pada pukul 15.00-18.00 WIB. Jenis makanan kudapan yang sering dikonsumsi responden yaitu makanan kudapan asin (seperti keripik dan gorengan) dengan persentase sebanyak 35%.

SARAN

Sesuai dengan hasil analisis, pembahasan, dan kesimpulan maka dapat diajukan beberapa saran. Adapun saran dari penelitian ini yaitu khususnya untuk remaja menjaga pola makan dengan makanan yang lebih sehat dengan gizi seimbang dan tepat waktu pada saat pandemi Covid-19 untuk mempertahankan daya imunitas tubuh guna memutus mata rantai penyebaran

Covid-19, penelitian ini memiliki keterbatasan pada pola makan remaja di masa pandemi Covid 19 sehingga penelitian lanjutan dapat dilakukan dengan mengali pola konsumsi makan keluarga, perubahan perilaku makan selama pandemic Covid-19 dan sebagainya.

REFERENSI

- [1] World Health Organization. Naming Corona virus Disease (COVID-19) and the Virus that Causes It [Online]. Geneva: World Health Organization; 2020. Diambil dari https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019?gclid=EAIaIQobChMI5p_21di07qIVb5VLBR0ZvqpQEAAAYASAAEgKJCvD_BwE [Diakses: 20 Januari 2021]
- [2] Tim Editor. Kapan Sebenarnya Corona Pertama Kali Masuk RI?, Detiknews. 26 April 2020. [Online] tersedia <https://news.detik.com/berita/d-4991485/kapan-sebenarnya-corona-pertama-kali-masuk-ri> [Diakses: 24 November 2020]
- [3] Keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2020 tentang Penetapan Bencana Non Alam Penyebaran Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) sebagai Bencana Alam. Jakarta: Kementerian Sekretariat Negara RI.
- [4] Undang-undang Republik Indonesia Nomor 6 Tahun 2018 tentang Keekarantinaan Kesehatan. Jakarta: Kementerian Sekretariat Negara RI.
- [5] Keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2020 tentang Penetapan Bencana Non Alam Penyebaran Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) sebagai Bencana Alam. Jakarta: Kementerian Sekretariat Negara RI.
- [6] Di Renzo, L. et al. 2020. Eating Habits and Lifestyle Change During COVID-19 Lockdown: An Italian Survey. *Journal of Translational Medicine*. 18 (1), 229
- [7] Moynihan, A. B., et al. 2015. Eaten up by Boredom: Consuming Food to Escape Awareness of the Bored Self. *Frontiers in Psychology*. 6:369.
- [8] Yılmaz C, Gökmen V. 2020. Neuroactive Compounds in Foods: Occurrence, Mechanism and Potential Health Effects. *Food Res*. 128:108744.

- [9]Rodríguez-Martín BC,. and Meule A. 2015. Food Craving: New Contributions on its Assessment, Moderators, and Consequences. *Frontiers in Psychology*. 6:21.
- [10]Muscogiuri G, Barrea L, Savastano S, Colao A. 2020. Nutritional Recommendations for COVID-19 Quarantine. *European Journal of Clinical Nutrition*. 74:850–1.
- [11]Lutfi. 2015. Perbedaan Pengetahuan Remaja Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan tentang Gizi Seimbang dengan Menggunakan Video di SMP N 2 Kartasura. Skripsi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- [12]Dewi, Ari Pristiana. 2012. Hubungan Karakteristik Remaja, Peran Teman Sebaya dan Paparan Pornografi dengan Perilaku Seksual Remaja. Tesis S2 Fakultas Keperawatan, Universitas Indonesia
- [13]Proverawati, Atikah. 2010. Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan pada Remaja. Yogyakarta: Nuha Medika
- [14]Prastiwi. 2010. Pola Makan Sehat dan Gizi Remaja. Jakarta: Nobel Edumedia.
- [15] Majid, H. A., et al. 2016. Dietary Intake Among Adolescents in a Middle-Income Country: An Outcome from the Malaysian Health and Adolescents Longitudinal Research Team Study (the MyHeARTs Study). *PLoS ONE*. 11 (5).
- [16]Moehji, S. 2003. *Ilmu Gizi 2 Penanggulangan Gizi Buruk*. Jakarta : Papas Sinar Sinanti.
- [17]Depkes RI. 2009. *Pedoman Penyelenggaraan Makanan di Lembaga Masyarakat dan Rutan*. Jakarta: Direktorat Bina Gizi Masyarakat
- [18]Sulistyoningsih, Hariyani. 2011. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- [19]Depkes RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- [20]Suhardjo. 2009. *Perencanaan Pangan dan Gizi*. Jakarta; Bumi Aksara
- [21] Willy. 2011. *Pola Asuh Makan*. Jakarta: EGC
- [22]Lucy, J. Cooke, Jane, Wardle. 2005. Age and Gender Difference in Children's Food Preference. *Journal British of Nutrition* 93 (5).
- [23]Praditha, 2010. Pengaruh Kebiasaan Makan Pagi Terhadap Kelelahan Tenaga Kerja Pada Pekerjaan Jasa Kuli Angkut di Pasar Klewer Surakarta. Skripsi. Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- [24]Sritomo Wignjosoebroto, 2003. Ergonomi Studi Gerak dan Waktu. Surabaya: Guna Widya.
- [25]Larega, T. S. P. 2015. Effect of Breakfast on the Level of Concentration in Adolescents. *J Majority*. 4 (2): 115-121.
- [26]Suntari NP, Widianah, L. 2012. Hubungan Kalori Sarapan dengan Kemampuan Konsentrasi Anak Usia Sekolah di SD Negeri 3 Cangu. [online] 2012 [cited 2014 nov 10];[2]. Available from: URL: <http://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/download/6133/4624>
- [27] Tim Editor (R Antares P). Komposisi Tepat untuk Sarapan, Makan Siang, dan Makan Malam. Tagar.id. 07 April 2019. [Online] tersedia <https://www.tagar.id/komposisi-tepat-untuk-sarapan-makan-siang-dan-makan-malam> [Diakses: 04 Januari 2021]
- [28] Ali Khomsan. 2003. Pangan dan Gizi untuk kesehatan. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada (26)
- [29]Marwanti. 2000. Pengetahuan Masakan Indonesia. Yogyakarta: Adicita Karya Nusa. (27)
- [30]Bo S, Musso G, Beccuti G, Fadda M, Fedele D, et al. 2014. *Consuming More of Daily Caloric Intake at Dinner Predisposes to Obesity*. A 6-Year Population Based Prospective Cohort Study. *PloS ONE* 9(9): e108467.doi:10.1371/journal.pone.0108467
- [30]Tim Editor Fimela. Suka Ngemil Makanan Ini? Tandanya Kamu Sedang Bosan. Fimela. 04 Mei 2016 [Online]. Tersedia <https://www.fimela.com/beauty-health/read/3759426/suka-ngemil-makanan-ini-tandanya-kamu-sedang-bosan>