



POLA KONSUMSI MAKAN SISWA TATA BOGA SMKN 1 BUDURAN DI MASA PANDEMI COVID-19

¹Kintan Putri Kumala Dewi, ²Dewi Lutfiati, ³Suhartiningsih, ⁴Niken Purwidiani

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

²Pendidikan Tata Rias, Universitas Negeri Surabaya

⁴Tata Boga, Universitas Negeri Surabaya

ABSTRAK

Keyword:

Pola konsumsi, Pola makan, Siswa tata boga, Covid-19

Corresponding author:

kintan.17050394083@mh.unesa.ac.id

Pola konsumsi makan erat kaitannya dengan daya tahan tubuh saat diserang virus, sehingga efek dari pandemi Covid-19 menjadikan masyarakat dalam penerapan pola konsumsi makan yang lebih ditekankan dalam pencegahan penyebaran virus. Tujuan penelitian untuk mengidentifikasi pola konsumsi makan siswa tata boga SMKN 1 buduran di masa pandemi Covid-19. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, sedangkan teknik pengumpulan data menggunakan *Sampling Total* ke siswa kelas XII sebanyak 102 responden. Metode pengumpulan data ini menggunakan berupa kuesioner. Metode statistik deskriptif yang diterapkan sebagai teknik analisis data penelitian dengan menggunakan persentase. Berdasarkan hasil penelitian didapat bahwa: 1) Jenis makan pagi berdasarkan sumber makanan pokok yaitu nasi putih (27%), lauk pauk yaitu ayam (19,4%), sayuran yaitu sayur sop (22,1%), buah yaitu pisang (27%), minuman yaitu air putih (31,5%), dan *snack* pagi (56,9%). 2) Jenis makan siang berdasarkan sumber makanan pokok yaitu nasi putih (31,3%), lauk pauk yaitu ayam (19%), sayuran yaitu tumis sayuran (18,2%), buah yaitu pisang (20,3%), minuman yaitu air putih (36,7%), dan *snack* siang (86,3%). 3) Jenis makan malam berdasarkan sumber makanan pokok yaitu nasi putih (25,7%), lauk pauk yaitu ayam (20,2%), sayuran yaitu capjay (22,9%), buah yaitu pisang (21,1%), minuman yaitu air putih (34,5%), dan *snack* malam (83,3%).

PENDAHULUAN

Coronavirus sebagai sekelompok virus yang menjadikan sebuah penyakit yang menyerang manusia dan juga hewan. Dalam penyebarannya

coronavirus bermutasi menjadi varian baru sebagai penyakit Covid-19. Penularan Covid-19 dapat terjadi dari seseorang yang sudah terjangkit virus kepada orang lain dengan media beberapa percikan air liur dari mulut maupun

hidung manusia. Ketika terjadi bersin dan juga batuk maupun ketika berhubungan kontak saat bercakapan [1]. Penyebaran virus ini yang terbilang cepat, jumlah kasus terinfeksi Covid-19 hingga saat ini juga terus bertambah. Per tanggal 18 Oktober 2021, Jawa Timur terkonfirmasi sebesar 397.356 orang yang terpapar oleh virus ini, 29.558 orang kehilangan nyawanya dan dengan pasien 367.167 orang yang masih bisa sembuh melawan virus ini [2]. Dengan permasalahan yang terjadi di Indonesia yang dikenal dengan pandemi Covid-19, menjadikan pemerintah dengan segera menyusun kebijakan Peraturan Pemerintah No. 21 tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dengan maksud untuk menekan penyebaran virus dan penanganan terhadap permasalahan ini [3] dengan adanya pembatasan sosial menjadikan berbagai aspek baik Pendidikan maupun perekonomian diberhentikan secara serentak dan dilakukan dengan berbagai media digital yang bisa dilakukan dari rumah masing-masing. Pembatasan sosial tersebut memiliki dampak yang dirasakan oleh keseluruhan kalangan masyarakat baik anak-anak, remaja, dewasa, dan maupun lansia [4].

Salah satu dampak adanya pandemi Covid-19 adalah perubahan pola konsumsi makan masyarakat. Pola konsumsi makan pada masyarakat berubah dikarenakan adanya perubahan aktivitas masyarakat dimana pada kondisi normal kegiatan luar ruang (misalnya belajar atau bekerja) dapat dilakukan seperti biasa, sedangkan dalam masa pandemi ini terpaksa harus dilakukan di rumah apabila tidak ada keperluan mendesak. Selama masa remaja, seseorang terus berkembang secara fisik maupun sosial dan psikologis [5]. Perubahan tersebut akan memungkinkan atau menciptakan remaja pada berbagai gaya hidup, perilaku, dan pengalaman saat memutuskan makanan apa yang dikonsumsi [6].

Berdasarkan penelitian oleh [7], dipaparkan bahwa pada remaja di Desa Kepanjen Kabupaten Jombang, mengenai pola konsumsi makan mengalami peningkatan sebanyak 59% tiga kali sehari dalam mengonsumsi makanan selama pandemi Covid-19. [8] telah melakukan penelitian, menunjukkan bahwa selama pandemi Covid-19 terdapat pola makan berbeda dalam masyarakat yang berusia 15-64 tahun ada di Kota Pontianak. Penelitian lainnya dilakukan oleh [9], yang menjelaskan siswa SMKN 1 Cikurur Banten adanya perbedaan dengan signifikan mengenai ukuran makan dalam kesehariannya

mulai dari sarapan yang mengonsumsi buah dan sayur, dan juga aktifitas yang dilakukan sebelum terjadi pandemi. Adapun penelitian [10], mengatakan adanya ketidaksamaan yang signifikan mengenai pola makan yang dilakukan, berupa kebiasaannya dalam melakukan sarapan, variasi makanan, pengonsumsi banyak protein nabati dan hewani, buah dan sayur, air, suplemen pendukung, berbagai rempah, dan kebiasaan pembelian makanan dari luar yang terjadi sebelumnya dan ketika terjadi pandemi dalam suatu kelompok remaja dan dewasa dengan rentang usia 14-50 tahun yang terjadi di Indonesia dengan pengonsumsi makanan yang tidak higienis maupun dipertimbangkan dari kesehatan menjadikan resiko yang lebih besar yang terjadi pada diri manusia yang salah satunya penyakit inflamasi (penginfeksi pada paru-paru).

Menurut [11] pola makan (*dietary pattern*) sebagai bentuk individu atau kelompok orang untuk menentukan dan mengonsumsi suatu makanan sebagai respons pada efek sosial, budaya psikologi dan fisiologis. Efek fisiologis memuaskan keinginan untuk memakan makanan ataupun mendapatkan nutrisi sebagai kebutuhan tubuh manusia. Efek psikologis memuaskan kepuasan emosional atau nafsu makan. Efek budaya yang menentukan jenis makanan yang sering dimakan dengan berkembangnya masa atau jaman cara makan dan konsumsi dalam kehidupan manusia sering berubah. Efek sosial untuk memelihara hubungan interpersonal dalam keluarga dan masyarakat. [12] menjabarkan mengenai pola konsumsi makanan menjadi penyusunan berbagai jenis makanan berupa makanan pokok, sayur, buah, daging dan tambahan lainnya untuk keperluan individu atau kelompok orang tertentu sepanjang mengonsumsi setiap harinya.

Sedangkan [13] menyatakan bahwa pola konsumsi sebagai komposisi makanan dengan meliputi dari rata-rata jenis dan total makanan seseorang setiap harinya dalam kurun waktu tertentu. Sehingga arti dari pola konsumsi makan sebagai penyusunan makanan dalam kebiasaan yang dikonsumsi oleh individu maupun sekelompok yang terdiri dari jenis, frekuensi dan jumlah makan dengan kurun waktu tertentu. Hal ini diperkuat dengan pola makan [14] dengan 3 komponennya yang berupa:

1. Jenis makan sebagai bahan makan pokok yang dikonsumsi tiap harinya berupa makanan yang mengandung karbohidrat sebagai makanan pokok, mengandung

protein yang terdapat dalam vitamin dan mineral yang diperoleh dari makanan nabati, sayuran dan buah yang dikonsumsi setiap hari.

2. Frekuensi makan berupa banyaknya kebiasaan yang dilakukan setiap harinya dari sarapan, makan siang, makan malam, dan juga makan tambahan.
3. Jumlah makan sebagai volume makanan yang dikonsumsi setiap individu dalam melakukan kebiasaan makan.

Penelitian ini memiliki batasan mengenai frekuensi pola konsumsi makan siswa tata boga di masa pandemi Covid-19, mulai dari komponen jenis, frekuensi, dan jumlah makan serta relevan dengan teori [11], [12], dan [13].

Dalam penelitian ini adalah siswa sekolah menengah kejuruan pada SMKN 1 Buduran didasarkan pada beberapa alasan. Pertama, merupakan suatu kelompok usia dengan berdampak pandemi Covid-19 dan sudah melakukan pembelajaran di rumah terhitung dari bulan Maret 2020 oleh karena itu, kondisi siswa juga mengalami perubahan selama pandemi Covid-19. Sejalan dengan pernyataan [15] dan [16] berubahnya kondisi ini diakibatkan oleh pandemi Covid-19 bisa memberi pengaruh besar kepada remaja. Kedua, siswa mendapatkan pembelajaran terkait tentang pola konsumsi makan yang seharusnya diterapkan oleh masyarakat. Idealnya lebih memahami tentang pola konsumsi makan dari pada kelompok siswa lainnya. Ketiga, pada tanggal 6 Desember 2021 observasi mewawancari Wakil Kepala Kurikulum bahwa penelitian yang berhubungan mengenai pola konsumsi makan siswa tata boga masih sedikit diterapkan, dan bahkan tidak terdapat data yang berkaitan dengan pengonsumsi makanan, dengan permasalahan tersebut menjadikan penelitian ini perlu dilakukan karena sangat penting untuk mengidentifikasi pola konsumsi makan terhadap pandemi Covid-19.

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas maka mengangkat permasalahan bagaimana pola konsumsi makan siswa tata boga di masa pandemi Covid-19 ditinjau dari makan pagi, makan siang dan makan malam yang komponen pengukuran jenis, frekuensi, dan jumlah makan. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pola konsumsi makan siswa tata boga SMKN 1 Buduran di masa pandemi Covid-19.

METODE

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif [17]. Dalam Analisa data penelitian dilakukan dengan penerapan metode kuantitatif terhadap angka statistik. Dalam sampel yang telah ditentukan sebagai objek penelitian maka menjelaskan hasil yang diperoleh oleh peneliti. Dalam penyajian data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif persentase yang dikemas dalam tabel dan persentase.

Tempat dan Waktu

Lokasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu SMK Negeri 1 Buduran Program Keahlian Kuliner pada bulan Desember 2021 – Juni 2022.

Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

Subyek penelitian adalah siswa kelas XII Tata Boga pada semester genap tahun 2021/2022 terdiri dari 4 kelas dengan total populasi sebanyak 102 siswa. Teknik *Sampling Total* diterapkan untuk menentukan sampel penelitian [18].

Metode dan Instrumen Pengumpulan Data

Penelitian yang dilakukan menggunakan kuesioner sebagai metode pengumpulan yang disebarkan dengan media google form kepada siswa tata boga kelas XII.

Pengolahan dan Analisis Data

Metode statistik deskriptif diterapkan sebagai metode Analisa data penelitian dengan pengolahan data menggunakan bantuan program olah data statistik yaitu SPSS 26.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 2. Karakteristik Responden

Karakteristik		N	%
Jenis Kelamin	Laki-Laki	17	16,7
	Perempuan	85	83,3
Usia	17 tahun	32	31,4
	18 tahun	63	61,8
	19 tahun	6	5,9
	20 tahun	1	1
	35-45 kg	20	19,6
Berat	46-55 kg	50	49
Badan	56-65 kg	16	15,7
	66-75 kg	8	7,8

	≥76 kg	8	7,8
	145-153 cm	17	16,7
Tinggi	154-161 cm	50	49
Badan	162-170 cm	30	29,4
	≥171 cm	5	4,9
Total		102	100

Berdasarkan tabel 2 diatas, data responden dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa proporsi persebaran responden lebih dominan perempuan daripada pria, dengan 83,3% untuk responden perempuan dan 16,7% untuk responden pria. [19] telah melakukan penelitian yang diperoleh hasil yang sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada SMA/ sederajat di Kelurahan Lenteng Agung Jakarta Selatan dengan proporsi responden perempuan lebih dominan dibandingkan responden pria. Responden didominasi usia 18 tahun yaitu 63 responden (61,8%). Berat badan responden rata-rata 46-55 kg sebanyak 50 responden (49%), sedangkan untuk tinggi badan responden rata-rata 154-161 cm sebanyak 50 responden (49%).

Makan Pagi

Untuk mengetahui pola konsumsi makan siswa dimasa pandemi Covid-19 yang ditinjau dari makan pagi dapat dilihat dengan tabel 3, 4, dan 5. Dari hasil penelitian ini, dapat dilihat persentase tertinggi dari jenis, frekuensi, dan jumlah makanan pagi yang dipilih.

Jenis Makanan

Tabel 3. Jenis makan pagi

Sumber	Nama Makanan /Minuman	N	%
Makanan Pokok	Nasi Putih	99	27
Lauk	Ayam	96	19,4
Pauk	Telur	93	18,8
Sayuran	Sayur Sop	89	22,1
	Tumis Sayuran	75	18,6
Buah	Pisang	80	27
Minuman	Air Putih	101	31,5
Snack	Snack Pagi	58	56,9

Berdasarkan tabel 3. Jenis makan pagi berdasarkan sumber makanan pokok yaitu nasi putih dengan 99 responden (27%). Mengonsumsi nasi putih sudah menjadi budaya bagi orang Indonesia. Dari 102 responden ternyata masih ada 2 responden yang tidak sarapan, padahal makan pagi sangat penting bagi tubuh. Tidak memperoleh zat-zat gizi efek

fisiologis [11]. Sumber lauk pauk persentase yang didapat 19,4% yaitu ayam dengan 96 responden, dan telur dengan 93 responden (18,8%). Berbanding dengan hasil Badan Pusat Statistik (BPS) yang menyebutkan turunnya konsumsi daging ayam. Dengan mengonsumsi daging ayam dengan 0,538 kg/kapita/bulan di bulan Maret 2021. Terjadi penurunan dengan 3,4% dari Maret 2020 atau 0,557 kg/kapita/bulan [20]. Sumber sayuran yaitu sayur sop dengan 89 responden (22,1%), dan sayur bayam dengan 75 responden (18,6%). Sayur sop tersebut kaya gizi dan ringan di makan pada pagi hari serta sayur bayam yang memiliki sisi menarik dalam menggugah nafsu makan (efek psikologis) [11]. Dari 102 responden ternyata masih ada 3 responden yang tidak mengonsumsi sayuran di pagi hari, padahal mengonsumsi sayur sebagai bagian terpenting untuk menjadikan Gizi Seimbang [21]. Jenis buah yaitu pisang dengan 80 responden (27%). Terdapat juga 10 anak yang tidak mengonsumsi buah-buahan di pagi hari. Dalam mengonsumsi *The World Health Report* menjadikan penyakit kanker *gastrointestinal* sebesar 19%, penyakit jantung *iskemik* sebesar 31% *stroke* sebesar 11% di seluruh dunia [21]. Sumber minuman yang dikonsumsi air putih yaitu 101 responden (31,5%), minum air putih di pagi hari juga baik untuk meningkatkan metabolisme tubuh [22] dan *snack* pagi 58 responden (56,9%). Di Indonesia, pagi hari merupakan waktu yang paling populer untuk ngemil [23].

Frekuensi Makanan

Tabel 4. Frekuensi makan pagi

Sumber	Nama Makanan /Minuman	Frekuensi	N	%
Makanan Pokok	Nasi Putih	7x /minggu	57	55,9
Lauk Pauk	Ayam	3-6x /minggu	53	52
Sayuran	Sayur Sop	1-2x /minggu	54	52,9
Buah	Pisang	1-2x /minggu	39	38,2
Minuman	Air Putih	7x /minggu	94	92,2
Snack	Snack Pagi	3-6x /minggu	26	25,5

Berdasarkan tabel 4. Frekuensi makan pagi berdasarkan sumber makanan pokok yaitu nasi putih dengan 57 responden (55,9%)

mengonsumsi 7x/minggu. Hal serupa didapatkan oleh [24] seluruh remaja mengonsumsi nasi dengan frekuensi lebih dari 1 kali setiap harinya. Lauk pauk persentase yang didapat 52% yaitu ayam dengan 53 responden mengonsumsi 3-6x/minggu. Berbeda dengan hasil penelitian [24] remaja paling banyak mengonsumsi ikan segar dengan frekuensi >1x setiap harinya. Sayuran yaitu sayur sop dengan 54 responden (52,9%) mengonsumsi 1-2x/minggu. Hal ini sama dengan penelitian dari [25] selama pandemi mengonsumsi sayur sop. Jenis buah yaitu pisang dengan 39 responden (38,2%) mengonsumsi 1-2x/minggu. Sama hasil penelitian dari [26] mengonsumsi pisang 1-2x/minggu. Air putih yaitu 94 responden (92,2%) mengonsumsi 7x/minggu dan *snack* pagi 26 responden (25,5%) mengonsumsi 3-6x/minggu. Survei [27] menunjukkan selama pandemi Covid-19, penduduk Indonesia rata-rata mengonsumsi 3 kali makan *snack*/hari dan jumlah tersebut melebihi rata-rata global.

Jumlah Makan

Tabel 5. Jumlah Makan Pagi

Sumber	Nama Makanan /Minuman	Jumlah /Porsi URT	N	%
Makanan Pokok	Nasi Putih	2 centong nasi	43	42,2
Lauk Pauk	Ayam	1 potong sedang	61	59,8
Sayuran	Sayur Sop	2 <i>laddle</i>	47	46,1
Buah	Pisang	1 buah	49	48
Minuman	Air Putih	2 gelas belimbing	37	36,3

Berdasarkan tabel 5. Jumlah makan pagi berdasarkan sumber makanan pokok yaitu nasi putih dengan 43 responden (42,2%) mengonsumsi sekali makan 2 centong nasi. Lauk pauk persentase yang didapat 59,8% yaitu ayam dengan 61 responden mengonsumsi sekali makan 1 potong sedang. Sayuran yaitu sayur sop dengan 47 responden (46,1%) mengonsumsi sekali makan 2 *laddle*. Dalam masa pandemi Covid-19 konsumsi sayur menjadi sangat penting karena mengandung zat yang berperan aktif dalam meningkatkan daya tahan tubuh, seperti vitamin A, B6, C, E, dan folat. Selain itu, sayuran juga kaya akan mineral dan serat pangan yang baik untuk menjaga kinerja tubuh dan organ remaja [28]. Jenis buah yaitu pisang dengan 49 responden (48%) mengonsumsi sekali makan 1 buah. Mengonsumsi pisang per hari cukup untuk

kebutuhan tubuh [29], dan sumber minuman dari air putih yaitu 37 responden (36,3%) mengonsumsi sekali minum 2 gelas belimbing. Sedangkan pada [28] merekomendasikan konsumsi air putih minimal 8 gelas/hari.

Makan Siang

Untuk mengetahui pola konsumsi makan siswa yang ditinjau dari makan siang dapat dilihat dengan tabel 6, 7, dan 8. Dari hasil penelitian ini, dengan ditunjukkan pada persentase tertinggi dari jenis, frekuensi, dan jumlah makan siang yang dipilih.

Jenis Makanan

Tabel 6. Jenis Makan Siang

Sumber	Nama Makanan /Minuman	N	%
Makanan Pokok	Nasi Putih	100	31,3
Lauk Pauk	Ayam	99	19
	Telur	91	17,5
Sayuran	Tumis Sayuran	78	18,2
	Sayur Asem	75	17,5
Buah	Pisang	64	20,3
Minuman	Air Putih	102	36,7
<i>Snack</i>	<i>Snack</i> Siang	88	86,3

Berdasarkan tabel 6. Jenis makan siang berdasarkan sumber makanan pokok yaitu nasi putih dengan 100 responden (31,3%). Serupa dengan hasil penelitian [24] seluruh remaja mengonsumsi nasi sebagai makanan pokok. Lauk pauk persentase yang didapat 19% yaitu ayam dengan 99 responden, dan telur dengan 91 responden (17,5%). Sayuran yaitu tumis sayuran dengan 78 responden (18,2%), dan sayur asem dengan 75 responden (17,5%). Dari 102 responden terdapat 3 anak yang tidak mengonsumsi sayur di siang hari. Sayur dan buah kaya akan banyaknya serat pangan, mineral dan vitamin. Peranan kandungan yang terdapat pada sayur dan buah dalam pengonsumsiannya menjadikan antioksidan tubuh manusia untuk mencegah senyawa yang merusak tubuh atau menjadikan penyakit [21]. Jenis buah yaitu pisang dengan 64 responden (20,3%). Dari 102 responden terdapat 10 anak yang tidak mengonsumsi buah di siang hari. Konsumsi sayur dan buah yang kurang menjadikan tubuh kurang akan zat gizi yang tidak dapat menanggul berbagai senyawa yang tidak diinginkan oleh tubuh dan menjadikan banyaknya penyakit dalam tubuh [21]. Air putih yaitu 102 responden (36,7%) dan *snack* siang 88 responden (86,3%). Menurut [11] *snack*

termasuk dampak efek dari psikologis, karena orang makan banyak yang dipengaruhi oleh keadaan hatinya atau *mood* yang tidak baik berupa *stress*, marah, bosan dan sedih. Dengan keadaan tersebut menjadikan seseorang melakukan makan dengan tidak terkendali (*Binge Eating*) dan berlebihan.

Frekuensi Makanan

Tabel 7. Frekuensi Makan Siang

Sumber	Nama Makanan /Minuman	Frekuensi	N	%
Makanan Pokok	Nasi Putih	7x /minggu	72	70,6
Lauk Pauk	Ayam	3-6x /minggu	52	51
Sayuran	Tumis Sayuran	1-2x /minggu	49	48
Buah	Pisang	1-2x /minggu	39	38,2
Minuman	Air Putih	7x /minggu	96	94,1
<i>Snack</i>	<i>Snack</i> Siang	3-6x /minggu	42	41,2

Berdasarkan tabel 7. Frekuensi makan siang berdasarkan sumber makanan pokok yaitu nasi putih dengan 72 responden (70,6%) mengkonsumsi 7x/minggu. Hal serupa didapatkan oleh [24] seluruh remaja mengkonsumsi nasi dengan frekuensi lebih dari 1 kali setiap harinya. Lauk pauk persentase yang didapat 51% yaitu ayam dengan 52 responden mengkonsumsi 3-6x/minggu. Berbeda dengan hasil penelitian [30] bahwa remaja paling sering mengkonsumsi telur dan ikan cakalang dengan frekuensi 3-6 kali per minggu. Sayuran yaitu tumis sayuran dengan 49 responden (48%) mengkonsumsi 1-2x/minggu. Jenis buah yaitu pisang dengan 39 responden (38,2%) mengkonsumsi 1-2x/minggu. Sama dengan hasil penelitian [24] mengkonsumsi pisang >1x setiap harinya. Hal ini dapat disebabkan karena pisang merupakan buah yang lebih gampang diperoleh dibandingkan semangka atau melon baik dari segi harga maupun ketersediaannya. Air putih yaitu 96 responden (94,1%) mengkonsumsi 7x/minggu dan *snack* siang 42 responden (41,2%) mengkonsumsi 3-6x/minggu.

Jumlah Makan

Tabel 8. Jumlah Makan Siang

Sumber	Nama Makanan	Jumlah /Porsi URT	N	%
--------	--------------	-------------------	---	---

		/Minuman		
Makanan Pokok	Nasi Putih	2 centong nasi	50	49
Lauk Pauk	Ayam	1 potong sedang	67	65,7
Sayuran	Tumis Sayuran	1 <i>laddle</i>	38	37,3
Buah	Pisang	1 buah	46	45,1
Minuman	Air Putih	≥2 gelas belimbing	46	45,1

Berdasarkan tabel 8. Jumlah makan siang berdasarkan sumber makanan pokok yaitu nasi putih dengan 50 responden (49%) mengkonsumsi sekali makan 2 centong nasi. Hal ini sama dengan penelitian [25] selama pandemi Covid-19 mengkonsumsi nasi, dikarenakan nasi merupakan kebutuhan pokok sebagai sumber pokok yang sering dikonsumsi di Indonesia. Lauk pauk persentase yang didapat 65,7% yaitu ayam dengan 67 responden mengkonsumsi sekali makan 1 potong sedang. Sayuran yaitu tumis sayuran dengan 38 responden (37,3%) mengkonsumsi sekali makan 2 *laddle*. Jenis buah yaitu pisang dengan 46 responden (45,1%) mengkonsumsi sekali makan 1 buah, buah merupakan salah satu bahan pangan yang sebaiknya cukup dikonsumsi terutama pada saat pandemi Covid-19 [31]. Air putih yaitu 46 responden (45,1%) mengkonsumsi sekali minum ≥2 gelas belimbing. Hal serupa ditemukan pada studi [16] yang menjelaskan air putih menjadi salah satu menjadi salah satu upaya responden meningkatkan daya tahan tubuh selama pandemi Covid-19.

Makan Malam

Untuk mengetahui pola konsumsi makan siswa yang ditinjau dari makan malam dapat dilihat dengan tabel 9, 10, dan 11. Dari hasil penelitian ini, ditunjukkan dengan persentase tertinggi dari jenis, frekuensi, dan jumlah makanan malam yang dipilih.

Jenis Makanan

Tabel 9. Jenis Makan Malam

Sumber	Nama Makanan	N	%
--------	--------------	---	---

/Minuman			
Makanan Pokok	Nasi Putih	100	25,7
Lauk	Ayam	91	20,2
Pauk	Telur	88	19,5
Sayuran	Capjay	68	22,9
Buah	Pisang	56	21,1
Minuman	Air Putih	100	34,5
<i>Snack</i>	<i>Snack</i> Malam	85	83,3

Berdasarkan tabel 9. Jenis makan malam berdasarkan sumber makanan pokok yaitu nasi putih dengan 100 responden (25,7%). *Licorice: Southeast Asian Market Insights*, telah melakukan penelitian dengan menunjukkan 88,4% responden lebih memilih nasi dibandingkan dengan makanan lain. Lain halnya dengan 6,8% responden memilih untuk mengonsumsi mie dan 4,8% responden sisanya memilih untuk mengonsumsi roti [32]. Lauk pauk persentase yang didapat 20,2% yaitu ayam dengan 91 responden, dan telur dengan 88 responden (19,5%). Dari 102 responden terdapat 3 anak yang tidak mengonsumsi lauk pauk di malam hari. Sayuran yaitu capjay dengan 68 responden (22,9%). Dari 102 responden terdapat 13 anak yang tidak mengonsumsi sayur di malam hari. Dalam berbagai aktivitas yang dilakukan oleh tubuh manusia lebih membutuhkan zat gizi dengan berkontribusi baik untuk tubuh yang banyak terkandung dalam sayur dan buah [21]. Jenis buah yaitu pisang dengan 56 responden (21,1%). Dari 102 responden terdapat 12 anak yang tidak mengonsumsi buah-buahan pada malam hari. Air putih yaitu 100 responden (34,5%) dan *snack* malam 85 responden (83,3%). Mengenai usia, Mondelez menunjukkan lebih banyak masyarakat Indonesia dengan dominan masyarakat usia muda yang mempunyai hobi ngemil [33].

Frekuensi Makanan

Tabel 10. Frekuensi Makan Malam

Sumber	Nama Makanan /Minuman	Frekuensi	N	%
Makanan Pokok	Nasi Putih	7x /minggu	53	52
Lauk Pauk	Ayam	3-6x /minggu	46	45,1
Sayuran	Capjay	1-2x /minggu	51	50
Buah	Pisang	1-2x /minggu	37	36,3
Minuman	Air Putih	7x	88	86,3

/minggu				
<i>Snack</i>	<i>Snack</i> Malam	3-6x /minggu	38	37,3

Berdasarkan tabel 10. Frekuensi makan malam berdasarkan sumber makanan pokok yaitu nasi putih dengan 53 responden (52%) mengonsumsi 7x/minggu. Lauk pauk persentase yang didapat 45,1% yaitu ayam dengan 46 responden mengonsumsi 3-6x/minggu. Hal ini sama dengan hasil penelitian [31] yaitu ayam yang paling banyak diminati oleh remaja. Sayuran yaitu capjay dengan 51 responden (50%) mengonsumsi 1-2x/minggu. Jenis buah yaitu pisang dengan 37 responden (36,3%) mengonsumsi 1-2x/minggu. Sama hasil penelitian dari [26] mengonsumsi pisang 1-2x/minggu. Air putih yaitu 88 responden (86,3%) mengonsumsi 7x/minggu dan *snack* malam 38 responden (37,3%) mengonsumsi 3-6x/minggu.

Jumlah Makan

Tabel 11. Jumlah Makan Malam

Sumber	Nama Makanan /Minuman	Jumlah /Porsi URT	N	%
Makanan Pokok	Nasi Putih	2 centong nasi	50	49
Lauk Pauk	Ayam	1 potong sedang	62	60,8
Sayuran	Capjay	1 <i>laddle</i>	36	35,3
Buah	Pisang	1 buah	40	39,2
Minuman	Air Putih	≥2 gelas belimbing	44	43,1

Berdasarkan tabel 11. Jumlah makan siang berdasarkan sumber makanan pokok yaitu nasi putih dengan 50 responden (49%) mengonsumsi sekali makan 2 centong nasi. Lauk pauk persentase yang didapat 60,8% yaitu ayam dengan 62 responden mengonsumsi sekali makan 1 potong sedang. Sayuran yaitu capjay dengan 36 responden (35,3%) mengonsumsi sekali makan 1 *laddle*. Jenis buah yaitu pisang dengan 40 responden (39,2%) mengonsumsi sekali makan 1 buah, sedangkan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) berpendapat menganjurkan konsumsi sayur dan buah 400 gram/hari [34]. Air putih yaitu 44 responden (43,1%) mengonsumsi sekali minum ≥2 gelas belimbing untuk mengonsumsi air minum dalam menjaga kesehatan dengan optimal dan terhindar dari dehidrasi [35].

SIMPULAN

Sesuai dengan penjabaran Analisa data yang telah disampaikan sehingga diperoleh beberapa kesimpulan yaitu:

1. Pola konsumsi makan siswa tata boga dimasa pandemi Covid-19 umumnya pada makan pagi kurang bervariasi terlihat pada makanan pokok yaitu nasi, lauk pauk yaitu ayam, buah yaitu pisang, minuman yaitu air putih kecuali pada sumber sayuran yaitu sayur sop. Untuk frekuensi makanan adalah normal, akan tetapi pada sayuran yaitu sayur sop yang dikonsumsi 1-2x/minggu. Untuk jumlah makan adalah standart normal, akan tetapi jumlah pada sayuran yaitu sayur sop dipagi hari lebih dari 2 *laddle*.
2. Pola konsumsi makan siswa tata boga dimasa pandemi Covid-19 umumnya pada makan siang kurang bervariasi terlihat pada makanan pokok yaitu nasi, lauk pauk yaitu ayam, buah yaitu pisang, minuman yaitu air putih kecuali pada sumber sayuran yaitu tumis sayuran. Untuk frekuensi makanan adalah normal, akan tetapi pada sayuran yaitu tumis sayuran yang dikonsumsi 1-2x/minggu. Untuk jumlah makan adalah standart normal, akan tetapi jumlah pada minuman yaitu air putih untuk siang lebih dari 2 gelas gelimbing.
3. Pola konsumsi makan siswa tata boga dimasa pandemi Covid-19 umumnya pada makan malam kurang bervariasi terlihat pada makanan pokok yaitu nasi, lauk pauk yaitu ayam, buah yaitu pisang, minuman yaitu air putih kecuali pada sumber sayuran yaitu capjay. Untuk frekuensi makanan adalah normal, akan tetapi pada sayuran yaitu capjay yang dikonsumsi 1-2x/minggu. Untuk jumlah makan adalah standart normal, akan tetapi jumlah pada minuman yaitu air putih untuk malam lebih dari 2 gelas gelimbing.

SARAN

Sesuai dengan hasil penelitian maka disarankan adalah siswa tata boga SMKN 1 Buduran yaitu diharapkan mengkonsumsi makanan yang lebih bervariasi, serta mengkonsumsi sayuran dan buah.

REFERENSI

- [1] "Pertanyaan dan jawaban terkait Coronavirus," *World Health Organization*, 2022.

<https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa/qa-for-public> (accessed Oct. 13, 2021).

- [2] "JATIM TANGGAP COVID-19," *Pemerintah Provinsi Jawa Timur*, 2022. <https://infocovid19.jatimprov.go.id/#home> (accessed Oct. 18, 2021).
- [3] "Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2020 tentang PSBB," *Satuan Tugas Penanganan COVID-19*, 2020. <https://covid19.go.id/p/regulasi/pp-no-21-tahun-2020-tentang-psbb-dalam-rangka-penanganan-Covid-19> (accessed Oct. 16, 2021).
- [4] L. Di Renzo *et al.*, "Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: An Italian survey," *J. Transl. Med.*, vol. 18, no. 1, 2020, doi: 10.1186/s12967-020-02399-5.
- [5] A. Lidwina, "Perubahan Pola Konsumsi Masyarakat Selama Pandemi Covid-19 Persentase Perubahan Konsumsi Masyarakat," *Katadata*, 2020. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2020/06/29/perubahan-pola-konsumsi-masyarakat-selama-pandemi-Covid-19>
- [6] A. Khomsan, *Pangan Dan Gizi Untuk Kesehatan*.
- [7] M. Amaliyah, R. D. Soeyono, L. Nurlaela, and D. Kritiastuti, "Pola Konsumsi Makan Remaja Di Masa Pandemi Covid-19," *J. Tata Boga*, vol. 10, no. 1, pp. 129–102, 2021, [Online]. Available: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-tata-boga/article/view/38402>
- [8] A. E. Jumalda, L. Suwarni, M. Marlenywati, S. Selviana, and M. Mawardi, "Pola Makan Masyarakat di Kota Pontianak Selama Pandemi Covid-19," *J. Kesehat. Masy. Indones.*, vol. 16, no. 1, p. 1, 2021, doi: 10.26714/jkmi.16.1.2021.1-6.
- [9] A. Agustina, F. R. Hardy, and T. Y. R. Pristya, "Analisis Perbedaan Konsumsi Gizi Seimbang Sebelum dan pada Masa Covid-19 pada Remaja," *J. Ilm. Kesehat. Masy. Media Komun. Komunitas Kesehat. Masy.*, vol. 13, no. 1, pp. 7–15,

- 2021, doi: 10.52022/jikm.v13i1.158.
- [10] F. F. Dieny, F. F. Jauharany, A. F. A. Tsani, and C. Nissa, "Perilaku makan sebelum dan selama pandemi Covid-19 pada kelompok remaja dan dewasa di Indonesia," *AcTion Aceh Nutr. J.*, vol. 6, no. 2, p. 128, 2021, doi: 10.30867/action.v6i2.418.
- [11] J. A. D. Laura Jane Harper, Brady J. Deaton, *Pangan, Gizi dan Pertanian*. Jakarta: UI-Press, 2009.
- [12] A. Suhaimi, *Pangan, Gizi dan Kesehatan*. Yogyakarta: Deepublish, 2019. [Online]. Available: https://books.google.co.id/books?id=gZ6iDwAAQBAJ&pg=PA58&hl=id&source=gbs_toc_r&cad=3#v=onepage&q&f=false
- [13] T. A. Sirajuddin, Surmita, *Bahan Ajar Gizi Survey Konsumsi Pangan*. Kemenkes: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan, 2018. [Online]. Available: http://bppsdkm.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2018/09/Survey-Konsumsi-Pangan_SC.pdf
- [14] H. Sulistyoningih, *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2012.
- [15] W. Efrizal, "PERSEPSI DAN POLA KONSUMSI REMAJA SELAMA PANDEMI COVID-19," *Ekotonia J. Penelit. Biol. Bot. Zool. dan Mikrobiol.*, vol. 05, no. 2, pp. 43–48, 2020.
- [16] Mustakim, R. Efendi, and I. R. Sofiany, "Pola Konsumsi Pangan Penduduk Usia Produktif Pada Masa Pandemi Covid-19," *J. Ilmu Kesehat. Masy.*, vol. 17, no. 1, pp. 1–12, 2021, doi: 10.19184/ikesma.v0i0.27203.
- [17] S. Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2013.
- [18] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabeta, 2019.
- [19] L. Badriyah and I. Pijaryani, "Kebiasaan Makan (Eating Habits) dan Sedentary Lifestyle dengan Gizi Lebih pada Remaja pada Saat Pandemi Covid-19," *J. Ilm. Kesehat.*, 2022.
- [20] D. H. Jayani, "Konsumsi Daging Menurun pada Maret 2021," *Katadata*, 2021. [https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/11/03/konsumsi-daging-menurun-pada-maret-2021#:~:text=Rata-rata Konsumsi Makanan per,per Bulan \(2017-2021\)&text=Konsumsi daging ayam ras atau,0%2C538 kg%2Fkapita%2Fbulan.\(accessed Jun. 05, 2022\).](https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/11/03/konsumsi-daging-menurun-pada-maret-2021#:~:text=Rata-rata Konsumsi Makanan per,per Bulan (2017-2021)&text=Konsumsi daging ayam ras atau,0%2C538 kg%2Fkapita%2Fbulan.(accessed Jun. 05, 2022).)
- [21] T. ASWANI, "MARI MAKAN SAYUR DAN BUAH YANG BERKHASIAT BAIK BAGI TUBUH UNTUK KELUARGA INDONESIA SEHAT," *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 2019. <http://www.padk.kemkes.go.id/article/read/2019/05/14/11/mari-makan-sayur-dan-buah-yang-berkhasiat-baik-bagi-tubuh-untuk-keluarga-indonesia-sehat.html> (accessed Jun. 05, 2022).
- [22] Yudha, "Alasan Pentingnya Minum Air Putih di Pagi Hari, Rutinkan ya!," 2021. <https://www.idntimes.com/health/fitness/viktor-yudha/minum-air-putih-pagi-hari-itu-penting/7>
- [23] S. Millah, "Survei : Orang Indonesia Lebih Banyak Makan Camilan Ketimbang Makan Berat," *Bisnis.com*, 2019. <https://traveling.bisnis.com/read/20191203/223/1177360/survei-orang-indonesia-lebih-banyak-makan-camilan-ketimbang-makan-berat>.
- [24] F. S. Mokoginta, F. Budiarto, and A. E. Manampiring, "Gambaran pola asupan makanan pada remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara," *J. e-Biomedik*, 2016, doi: 10.35790/ebm.4.2.2016.14618.
- [25] M. K. Putri, "Pemenuhan Nutrisi Remaja pada Masa Pandemi COVID-19," 2021. [Online]. Available: <https://repositori.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/45181/171101151.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- [26] O. J. Lateef, E. Njogu, F. Kiplamai, U. S. Haruna, and R. A. Lawal, "Breakfast, food consumption pattern and nutritional status of students in public secondary

- schools in Kwara state, Nigeria," *Pakistan J. Nutr.*, 2016, doi: 10.3923/pjn.2016.140.147.
- [27] "Mondelez International and The Harris Poll The Second Annual State of Snacking," 2020. https://www.mondelezinternational.com/-/media/Mondelez/stateofsnacking/2020-Report/2020_MDLZ_stateofsnacking_report_GLOBAL_EN.pdf
- [28] K. RI, "Panduan Gizi Seimbang Pada Masa COVID-19," *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 2020.
- [29] F. A. Kirana, "Berapa Banyak Buah Pisang Sebaiknya Dimakan Per Hari?," *FIMELA*, 2019. <https://www.fimela.com/lifestyle/read/4064002/berapa-banyak-buah-pisang-sebaiknya-dimakan-per-hari>
- [30] M. D. Prisylyvia, M. D. Amisi, E. C. Musa, F. Kesehatan, M. Universitas, and S. Ratulangi, "Gambaran Pola Makan Pada Remaja Di Desa Sarani Matani Kecamatan Tombariri Pada Masa Pandemi COVID-19," *J. KESMAS*, 2021.
- [31] K. D. M. Kumara, "POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK, DAN STATUS GIZI SISWA SMA NEGERI 1 SINGARAJA DI MASA PANDEMI COVID-19," vol. 9 No. 1 :, 2022, [Online]. Available: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/ach/article/download/85719/44101>
- [32] V. K. M. Putri, "Kenapa Orang Indonesia Suka Makan Nasi?," *KOMPAS.com*, 2021. <https://www.kompas.com/skola/read/2021/03/14/091522869/kenapa-orang-indonesia-suka-makan-nasi?page=all> (accessed Jun. 05, 2022).
- [33] A. B. Syana.S., "Produsen, Kenali Kebiasaan Konsumsi Camilan Konsumen Indonesia," *Marketeers.com*, 2017. <https://marketeers.com/produsen-kenali-kebiasaan-konsumsi-camilan-konsumen-indonesia>
- [34] "Hari Gizi Nasional 2017: Ayo Makan Sayur dan Buah Setiap Hari, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.," *Kementerian Kesehatan RI*, 2017. <https://www.kemkes.go.id/article/print/17012600002/hari-gizi-nasional-2017-ayo-makan-sayur-dan-buah-setiap-hari.html>
- [35] F. R. Makarim, "Pola Makan Sehat yang Dianjurkan selama Pandemi COVID-19," *halodoc*, 2021. <https://www.halodoc.com/artikel/pola-makan-sehat-yang-dianjurkan-selama-pandemi-Covid-19> (accessed Jun. 05, 2022).