

PERILAKU PEMENUHAN PANGAN SELAMA COVID-19

*Imelda Telisa¹, Yuli Hartati², Eliza³, Arif Dwisetyo Haripamilu⁴

*Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Palembang, Jln Sukabangun 1 No. 2632 Kota Palembang, Indonesia, 30151¹

Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Palembang, Jln Sukabangun 1 No. 2632 Kota Palembang, Indonesia, 30151²

Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Palembang, Jln Sukabangun 1 No. 2632 Kota Palembang, Indonesia, 30151³

RSUP Dr Moh. Hoesin Palembang, Jln Jend Sudirman KM 3,5 Kota Palembang, 30126⁴

Corresponding Author : (imeldatelisa@poltekkespalembang.ac.id/08127884809)

Info Artikel

Sejarah artikel

Diterima : 29.03.2022

Disetujui : 29.05.2022

Dipublikasi : 31.05.2022

Keywords: Covid-19; Energy; Eating Behavior; Eating Patterns

Abstrak

Pandemi covid-19 telah berlangsung lebih dari 2 tahun dan telah menyebar secara masif mengganggu sistem perawatan kesehatan dan banyak kematian di seluruh dunia. Hal ini menjadi penyebab terganggunya rutinitas sehari-hari sehingga sangat berpotensi besar mengganggu perilaku makan. Seperti keadaan sekarang ini terjadi pandemi covid-19 yang dapat mempengaruhi aktivitas masyarakat lebih banyak di rumah sehingga mempengaruhi ketahanan pangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku pemenuhan pangan dan pola pangan keluarga selama terjadinya covid-19 serta hubungan diantara variabel tersebut (Studi Kasus di TK Anggrek Palembang). Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan desain penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan crosssectional. Jumlah populasi 45 orang (orang tua siswa) dengan pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Hasil penelitian didapatkan 9% responden dalam pemenuhan kebutuhan makanan basah dengan cara memesan menggunakan aplikasi/online dan 13% untuk bahan makanan kering. Ditemukan perilaku responden dalam mengkonsumsi minuman probiotik dan suplemen cukup rendah yaitu dibawah 50%. Perilaku responden dalam pembelian makanan/minuman menggunakan aplikasi dengan frekuensi 1-3 kali dalam seminggu termasuk tinggi yaitu 89%. Ditemukan 16% responden tidak melakukan sarapan pagi. Ada hubungan yang bermakna antara umur, pengetahuan gizi dan pendapatan terhadap kecukupan energi responden.

Kata Kunci : Covid-19; Energi; Perilaku Makan; Pola Makan

Behavior Of Food Fulfillment During Covid-19

Abstark

The covid-19 pandemic has lasted more than 2 years and has spread massively disrupting health care systems and many deaths around the world. *This is what causes everyday patterns to be disrupted, which has the ability to interfere with eating habits.* A covid-19 epidemic is currently affecting more people's activities at home, threatening food security. *The purpose of the study is to figure out how to describe food fulfillment behavior and family food patterns during COVID-19 outbreaks, as well as the relationship between these factors (Case Study at Palembang Orchid Kindergarten).* *This study had a cross-sectional approach and used an analytic observational method with a descriptive research design.* *A total of 45 people (parents of students) were sampled using the total sampling technique.* According to the findings, 9 percent of respondents covered their wet food needs by ordering through an application or online, while 13% covered their dry food needs. Respondents' consumption of probiotic drinks and supplements was found to be quite low, with less than half of them doing so. *The proportion of respondents who buy food and beverages through applications 1-3 times per week is high, at 89 percent. It was found that 16% of those interviewed did not have breakfast.* There is a significant relationship between respondents' energy adequacy and their age, nutrition expertise, and income.

Pendahuluan

Pandemik covid-19 telah berlangsung lebih dari 2 tahun dan telah menyebar secara masif mengganggu sistem perawatan kesehatan dan banyak kematian di seluruh dunia. Untuk mengatasinya beberapa negara telah menerapkan lockdown, mengharuskan penutupan tempat-tempat umum kecuali tempat-tempat yang penting. Hal ini menjadi penyebab terganggunya rutinitas sehari-hari yang belum pernah terjadi sebelumnya sehingga sangat berpotensi besar mengganggu perilaku makan (Deschasaux-Tanguy et al., 2021).

Secara alamiah pandemi Covid-19 mempengaruhi perilaku masyarakat dalam menerapkan pola hidup yang lebih sehat. Sebagian besar responden menyatakan bahwa covid-19 dapat dikendalikan, setuju bahwa Indonesia akan terbebas dari virus corona dan menyetujui untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang, menjaga jarak serta rajin cuci tangan dengan benar dapat mencegah terjadinya penularan covid-19. Perilaku dan pola hidup sehat juga diterapkan oleh responden seperti aktivitas fisik, memasak makanan sendiri, mengkonsumsi buah dan sayur, menggunakan air mengalir dan sabun untuk mencuci tangan dan kadang-kadang berjemur di atas jam 9 pagi (Atmadja et al., 2020).

Kebutuhan pangan untuk konsumsi rumah tangga merupakan hal pokok dalam kelangsungan hidup. Selain ketersediaannya, juga perlu diperhatikan pola konsumsi pangan rumah tangga atau keseimbangan kontribusi diantara jenis pangan yang dikonsumsi, sehingga dapat memenuhi standar gizi yang dianjurkan (Hamid & Setiawan, 2013).

Salah satu pilar penting dari ketahanan pangan adalah akses/keterjangkauan terhadap pangan. Diversitas pangan sebagai jumlah pangan atau kelompok pangan yang berbeda yang dikonsumsi dalam periode waktu tertentu (Lestari & Martianto, 2018). Konsep ini menunjukkan bahwa untuk mencapai hidup dengan gizi seimbang, rumah tangga harus mengonsumsi beragam pangan dan tidak boleh bertumpu hanya pada sumber karbohidrat saja. Konsumsi rumah tangga dipengaruhi oleh pola alokasi pengeluaran pangan dan permintaan pangan mereka (Miranti et al., 2016).

Menurut Eftimov et al., (2020), bahwa perubahan pola konsumsi makanan sebelum dan selama pandemi Covid-19 terlihat jelas. Perubahan dalam pengolahan pangan dan proses penyediaan bahan makanan menjadikan perubahan dalam pola makan. Konsumsi bahan makanan yang bersumber dari kacang-kacangan mengalami peningkatan, sedangkan konsumsi berupa makanan segar seperti ikan dan sereal mengalami penurunan.

Kebutuhan pangan untuk konsumsi rumah tangga merupakan hal pokok dalam kelangsungan hidup. Selain ketersediaannya juga perlu

diperhatikan, pola konsumsi pangan rumah tangga atau keseimbangan kontribusi diantara jenis pangan yang dikonsumsi, sehingga dapat memenuhi standar gizi yang dianjurkan (Hamid & Setiawan, 2013).

Keanekaragaman pola konsumsi pangan dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi pendidikan, jumlah anggota keluarga, pendapatan, pengeluaran pangan, preferensi, dan pengetahuan gizi. Faktor eksternal meliputi agroekologi, produksi, ketersediaan, distribusi, dan promosi. Menurut Sirajuddin (2018), indikator pola konsumsi pangan terlihat dari kualitas dan kuantitas konsumsi bahan pangan. Kualitas makanan memperlihatkan komposisi dan perbandingan zat gizi yang terkandung pada bahan pangan. Kuantitas menunjukkan jumlah konsumsi zat gizi bagi kebutuhan tubuh individu.

Pola makan di setiap daerah berbeda-beda berdasarkan budaya, keadaan lingkungan, teknologi, dan ekonomi. Kekurangan asupan energi, protein, dan mikronutrien spesifik telah terbukti berkontribusi terhadap fungsi kekebalan tubuh dan peningkatan kerentanan terhadap infeksi (Abdulah & Hassan, 2020).

Pencegahan terjangkitnya Covid-19 dengan membangun imunitas tubuh (Inherni Marti Abna et al., 2021; Susilo et al., 2020), dilakukan dengan asupan nutrisi yang tepat, berupa pada sayuran mengandung mineral, vitamin maupun senyawa bioaktif yang terdapat (Ernawati et al., 2013). Menurut Kemenkes (2020) panduan menyatakan menjaga konsumsi makanan bergizi seimbang, batasi pemakaian garam dan lemak, konsumsi suplemen dan multi vitamin jika diperlukan, hindari rokok dan minuman beralkohol. Berdasarkan fenomena keadaan sekarang ini masih dalam masa pandemik, maka peneliti ingin mengetahui bagaimana pemenuhan pangan keluarga dan kecukupan energi pada orang tua (ibu) siswa TK Anggrek Palembang. Mengingat bahwa ibu adalah penentu ketersediaan bahan pangan di rumah..

Bahan dan Metode

Jenis penelitian digunakan penelitian observasional analitik dengan rancangan crosssectional. Sampel penelitian adalah orang tua (ibu) dari murid TK Anggrek Palembang yang berjumlah 45 orang dan semuanya diambil sebagai sampel. Penelitian dilakukan pada bulan Oktober 2020. Data perilaku dan pengetahuan gizi orang tua siswa diperoleh dengan menggunakan kuesioner, dan pola makan serta asupan keluarga dikumpulkan berdasarkan Food Frequency Questionnaire (FFQ). Dilakukan pengambilan data karakteristik responden menggunakan kuesioner. Data asupan energi dihitung berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG). Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Poltekkes Kemenkes Palembang No. 429KEKP/Adm2/X/2020.

Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden Di Tk Anggrek Palembang. (n=45)

Karakteristik	n	%
Umur		
≤35 tahun	26	57,8
>35 tahun	19	42,2
Pekerjaan		
ASN	1	2,2
Swasta	10	22,2
Wiraswasta	6	13,3
Tidak bekerja/IRT	23	51,1
Lainnya	5	11,1
Tingkat Pendidikan		
Sedang (Tamat SMA)	19	42,2
Tinggi (perguruan tinggi)	26	57,8
Pendapatan		
Rendah	32	71,1
Tinggi	13	28,9
Jumlah Anggota Keluarga		
3 orang	3	6,7
4 orang	17	37,8
5 orang	15	33,3
>5 orang	10	22,2

Dari hasil penelitian didapatkan umur responden ≤ 35 tahun sejumlah 57.8% dan yang berumur >35 tahun sebanyak 42.2%. Jenis pekerjaan terbanyak adalah sebagai ibu rumah tangga sebesar 51.1%. Jumlah responden dengan tingkat pendidikan tamat akademi/perguruan tinggi sebesar 57,8%. Sebanyak 71.1% responden termasuk dalam pendapatan kategori rendah yaitu kurang dari Rp. 2.500.000,-. Jumlah anggota keluarga terbanyak adalah 4 orang dengan persentase 37.8%.

Tabel 2. Distribusi frekuensi berdasarkan pengetahuan gizi dan kecukupan energi Di Tk Anggrek Palembang. (n=45)

Variabel	n	%
Pengetahuan Gizi		
Kurang	21	46,7
Baik	24	53,3
Kecukupan Energi		
Kurang	25	55,6
Baik	20	44,4

Distribusi frekuensi responden berdasarkan pengetahuan mengenai gizi seimbang dengan kategori kurang masih relatif tinggi yaitu sekitar 46.7%. Hal ini sangat mempengaruhi dalam pemenuhan dan pemilihan makanan yang akan dikonsumsi. Angka kecukupan energi dengan kategori kurang termasuk yang paling banyak yaitu 55.6%.

1. Gambaran Perilaku Makan Keluarga
 - a. Pemenuhan Kebutuhan Bahan Makanan

Tabel 3. Tempat Pembelian Pemenuhan Kebutuhan Bahan Makanan

Tempat Pembelian	BM Segar		BM Kering	
	n	%	n	%
Pasar	16	36	6	13
Warung	24	53	33	73
Online/Aplikasi	4	9	6	14
Lainnya	1	2	0	0
Jumlah	45	100	45	100

Pemenuhan kebutuhan bahan makanan selama covid-19 untuk bahan segar dan bahan kering oleh responden sebagian besar dibeli di warung yaitu 53% dan 73%. Perlu dicermati disini bahwa ada 9% dan 13% responden dalam pemenuhan bahan makanan basah dan kering diperoleh dari pembelian melalui aplikasi/online.

b. Frekuensi Masak di Rumah

Tabel 4. Frekuensi Sumber Bahan Makanan yang Dimasak di Rumah

Frekuensi	Makanan Pokok		Lauk Hewani		Lauk Nabati		Sayur	
	n	%	n	%	n	%	n	%
≥1X/hr	34	76	35	78	31	69	42	93
4-6X/mgg	5	11	1	2	3	7	2	5
1-3X/mgg	6	13	9	20	11	24	1	2
Tidak pernah	0	0	0	0	0	0	0	0

Berdasarkan data yang didapatkan bahwa sebagian besar responden memasak makanan yang dikonsumsi di rumah dengan frekuensi lebih atau sama 1 kali sehari. Terutama untuk bahan makanan dengan jenis pengolahan sayuran, hal ini disebabkan oleh masakan sayuran tidak tahan lama sehingga responden lebih memilih untuk memasaknya sendiri di rumah. Namun ada ditemukan bahwa beberapa responden tidak setiap hari memasak makanan sumber karbohidrat, lauk pauk (sumber protein hewani dan nabati) maupun sayuran.

c. Perilaku Makan

Tabel 5. Frekuensi Perilaku Makan

Perilaku Makan	≥1X/hr		4-6X/mgg		1-3X/mgg		Tidak pernah		Jumlah	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Minuman Probiotik	7	16	3	7	21	47	14	31	45	100
Susu & Olahan	3	7	3	7	25	56	14	31	45	100
Mak yg digoreng	26	6	3	7	15	33	1	2	45	100
Mak tinggi gula	8	2	9	20	21	47	7	16	45	100
Olahan sehat	26	6	3	7	16	36	0	0	45	100
Seimbang(isi piringku)	21	5	3	7	17	38	4	9	45	100
Suplemen	14	3	2	4	13	29	16	36	45	100

Perilaku responden selama pandemi covid-19 dalam mengkonsumsi minuman probiotik dan suplemen setiap hari termasuk dalam kategori rendah, yaitu dibawah 50%. Menerapkan konsep makan dan seimbang sesuai dengan isi piringku ditemukan pada responden dengan persentasi rendah yaitu 47%. Perilaku mengkonsumsi makanan yang digoreng setiap hari ditemukan cukup tinggi yaitu 58%.

Tabel 6. Frekuensi Perilaku Makan

Perilaku Makan	≥1X/hr		4-6X/mgg		1-3X/mgg		Tidak pernah		Jumlah	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Beli nasi+lauk ke luar rmh	9	20	3	7	12	27	21	47	45	100
Beli lauk hewani sj ke luar rmh	22	49	2	4	11	24	10	22	45	100
Beli sayur matang ke luar rmh	21	47	1	2	12	27	11	24	45	100
Beli mak/min online	1	2	1	2	40	89	3	7	45	100
Makanan cepat saji	4	9	2	4	32	71	7	16	45	100
Mak/min RM, restoran, kaki 5	2	4	4	9	11	24	28	62	45	100

Perilaku responden dalam pemenuhan makanan terutama makanan pokok dan lauk pauk yang dibeli dari luar rumah selama pandemi covid-19 rendah yaitu dibawah 50%. Namun persentase dalam pembelian makanan/minuman secara online/aplikasi dengan frekuensi 1-3 kali dalam seminggu cukup tinggi yaitu 89%. Pada saat ini penyedia layanan pesan antar makanan melalui aplikasi cukup mudah dan cepat, sehingga mempermudah masyarakat dalam pemenuhan makanan maupun jajanan.

2. Gambaran Pola Makan Responden

Tabel 7. Frekuensi Pola Makan Responden

Frekuensi	Sarapan pagi		Makan siang		Makan sore/mlm		Snack pagi		Snack sore	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
≥1X/hr	28	62	43	96	39	87	20	44	18	40
4-6X/mgg	2	4	1	2	1	2	3	7	6	13
1-3X/mgg	8	18	1	2	3	7	10	22	13	29
Tidak pernah	7	16	0	0	2	4	12	27	8	18

Rata-rata responden yang melakukan sarapan pagi setiap hari sebesar 62%, ditemukan 16% responden tidak melakukan sarapan pagi selama covid-19. Untuk makan malam/sore ada sekitar 4% responden tidak melakukannya.

3. Analisis Bivariat

Tabel 8. Hubungan Umur dengan Kecukupan Energi

Umur	Angka Kecukupan Energi				Total		p-value	OR (95%CI)
	Kurang		Baik					
	n	%	n	%	n	%		
≤35 tahun	18	69.2	8	30.8	26	100	0.031	3.857 (1.105–13.463)
>35 tahun	7	36.8	12	63.2	19	100		
Total	25	55.6	20	44.4	45	100		

Tabel 8. menunjukkan bahwa orang tua siswa TK Anggrek Palembang yang berumur ≤ 35 tahun dengan angka kecukupan energi kurang sebesar 69.2% (18 orang). Hasil uji statistik dengan menggunakan *Chi Square* diperoleh nilai $p = 0.031$ ($\alpha < 0.05$), sehingga disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara umur dengan kecukupan energi responden.

Tabel 9. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kecukupan Energi

Pengetahuan	Angka Kecukupan Energi				Total		p-value	OR (95%CI)
	Kurang		Baik					
	n	%	n	%	n	%		
Kurang	17	81.0	4	19.0	21	100	0.002	8.500 (2.137-33.814)
Baik	8	33.3	16	66.4	24	100		
Total	25	55.6	20	44.4	45	100		

Tabel 9. menjelaskan bahwa orang tua siswa TK Anggrek Palembang dengan pengetahuan gizi seimbang kurang dengan kecukupan energi kurang sebesar 81.0% (17 orang). Hasil uji statistik dengan menggunakan *Chi Square* diperoleh nilai $p = 0.002$ ($\alpha < 0.05$), maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan kecukupan energi responden. Nilai OR = 8,500 menunjukkan bahwa pengetahuan gizi yang kurang mempunyai risiko 8,5 kali lebih besar mengalami kekurangan kecukupan energi.

Tabel 10. Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Kecukupan Energi

Pendidikan	Angka Kecukupan Energi				Total		p-value
	Kurang		Baik				
	n	%	n	%	n	%	
Sedang	10	52.6	9	47.4	19	100	0.486
Tinggi	15	57.7	11	42.3	26	100	
Total	25	55.6	20	44.4	45	100	

Tabel 10. menunjukkan bahwa orang tua siswa TK Anggrek Palembang yang berpendidikan sedang (sampai SMA) dengan kecukupan energi kurang sebesar 52.6% (10 orang). Hasil uji statistik dengan menggunakan *Chi Square* diperoleh nilai $p = 0.486$ ($\alpha > 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara tingkat pendidikan dengan kecukupan energi responden.

Tabel 11. Hubungan Pendapatan Keluarga dengan Kecukupan Energi

Pendapatan	Angka Kecukupan Energi				Total		p-value	OR (95%CI)
	Kurang		Baik		n	%		
	n	%	n	%				
Rendah	24	75	8	25.0	32	100	0.000	36.000 (4.024-322.088)
Tinggi	1	7.7	12	92.3	13	100		
Total	25	55.6	20	44.4	45	100		

Berdasarkan Tabel 11 diatas menunjukkan hasil penelitian di TK Anggrek Palembang didapatkan bahwa responden dengan pendapatan rendah dan memiliki kecukupan energi dengan kategori kurang sebesar 74% (24 orang). Hasil uji statistik dengan menggunakan *Chi Square* diperoleh nilai $p = 0.000$ ($\alpha < 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pendapatan dengan kecukupan energi responden.

Pembahasan

1. Gambaran Perilaku Makan

Kebiasaan makan seseorang dalam kondisi tertentu dapat mengalami perubahan akibat masalah yang sedang dihadapi terutama pada masa kekurangan pangan, ketidakmampuan akses dan ketersediaan pangan ataupun karena bencana alam maupun yang tidak alami, karena perang dan sebagainya. Seperti pada saat ini terjadi pandemi covid-19 yang membuat masyarakat banyak beraktivitas dari rumah dapat mempengaruhi ketahanan pangan. Dampak dari pandemi pada kehidupan individu dan masyarakat pada bidang pangan juga akan terjadi. Akses makanan mengacu pada keterjangkauan dan alokasi makanan, serta preferensi individu dan rumah tangga (Saragih, 2020). Pada penelitian ini ditemukan bahwa selain membeli bahan makanan di warung dan pasar, responden juga memanfaatkan aplikasi pembelian online untuk pemenuhan kebutuhan bahan makanan basah dan kering.

Persentase pembelian makanan pokok dan lauk pauk yang dibeli di luar rumah cukup rendah yaitu dibawah 50%. Namun pembelian makanan/minuman (jajanan) yang dibeli dalam seminggu dengan frekuensi 1-3 kali cukup tinggi. Pada saat ini penyedia layanan pesan antar makanan melalui aplikasi cukup mudah dan cepat, sehingga mempermudah masyarakat dalam pemenuhan makanan maupun jajanan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Yilmaz et al., 2020) pada mahasiswa Fakultas Kesehatan di Turki menyatakan bahwa covid-19 telah menyebabkan perubahan signifikan pada kebiasaan makan dan perilaku membeli makanan para mahasiswa. Terutama sangat memperhatikan tingkat kebersihan dari makanan yang mereka beli.

Naja & Hamadeh, (2020) menyatakan bahwa pandemik covid-19 berdampak langsung pada kebiasaan makan dan perubahan gaya hidup. Ditemukan 15% responden beralih

membeli makanan organik terutama buah dan sayuran.

Perilaku responden selama covid-19 dalam mengkonsumsi minuman probiotik dan suplemen setiap hari termasuk dalam kategori rendah, yaitu dibawah 50%. Menerapkan konsep makan dan seimbang sesuai dengan isi piringku ditemukan pada responden dengan persentasi rendah yaitu 47%. Perilaku mengkonsumsi makanan yang digoreng setiap hari ditemukan cukup tinggi yaitu 58%.

Penelitian yang dilakukan oleh AlMughamis et al., (2020) pada masyarakat Kuwait terdapat peningkatan berat badan yang signifikan selama covid-19, disebabkan karena mengkonsumsi makanan-makanan yang tidak sehat seperti makanan ringan yang berlebihan.

2. Gambaran Pola Makan

Kebiasaan makan seseorang atau kelompok masyarakat dalam memilih pangan yang akan dikonsumsi sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologis, psikologi dan sosial budaya, atau pengaruh dari suatu keadaan darurat bisa mengalami perubahan. Seperti pada saat ini terjadi pandemi covid-19 yang membuat masyarakat banyak beraktivitas dari rumah. Dari hasil penelitian ditemukan 63% responden biasa sarapan pagi dan 31,5% kadang-kadang selama covid-19 (Saragih, 2020).

Rata-rata responden yang melakukan sarapan pagi setiap hari sebesar 62%, ditemukan 16% responden tidak melakukan sarapan pagi selama covid-19. Untuk makan malam/sore ada sekitar 4% responden tidak melakukannya.

Kebiasaan makan seseorang atau kelompok masyarakat dalam memilih pangan yang akan dikonsumsi sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologis, psikologi dan sosial budaya, atau pengaruh dari suatu keadaan darurat bisa mengalami perubahan. Seperti pada saat ini terjadi pandemi covid-19 yang membuat masyarakat banyak beraktivitas dari rumah. Hasil penelitian Bernatal Saragih, (2020) ditemukan 63% responden biasa sarapan pagi

dan 31,5% kadang-kadang selama covid-19. Dieny et al., (2021) menyatakan bahwa terjadi perubahan kebiasaan makan sebelum dan selama pandemi covid 19 pada remaja dan orang dewasa, yaitu peningkatan frekuensi makan, variasi dan porsi konsumsi protein hewani, protein nabati, sayuran, dan buah ($p < 0.001$).

3. Hubungan antar variabel.

Hasil penelitian ditemukan bahwa karakteristik umur, pengetahuan gizi, dan pendapatan keluarga berpengaruh terhadap kecukupan energi responden. Umur sangat berpengaruh terhadap kecukupan gizi, terutama umur ibu sebagai orang tua atau penyedia makanan untuk keluarga. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bernatal Saragih, (2020) yang menyatakan perubahan kebiasaan makan selama covid-19 berhubungan dengan umur responden ($p = 0,038$).

Hasil penelitian Tampatty et al., (2020) ditemukan bahwa responden dengan umur > 35 tahun ditemukan gambaran pola makan dalam kategori cukup sebesar 95,7% dan tidak ada dalam kategori kurang. Hal ini diyakini bahwa selama pandemik, ibu-ibu rumah tangga lebih menyadari akan pentingnya menjaga asupan makan agar terhindar dari covid-19. Pola makan dikatakan baik apabila mengandung energi, sumber zat pembangun dan zat pengatur yang diperlukan tubuh untuk proses metabolisme, menghasilkan tenaga, pertumbuhan atau mengganti jaringan yang rusak serta pemeliharaan tubuh (Amaliyah et al., 2021).

Hasil penelitian Maulidini Akbar & Aidha, (2020) pada ibu rumah tangga didapatkan

bahwa pengetahuan responden mengenai penerapan pemenuhan pangan keluarga dalam bentuk gizi seimbang pada masa pandemi covid-19 sangat baik. Pengetahuan gizi ibu sangat mempengaruhi dalam pemenuhan. Pemenuhan asupan gizi terutama dalam bentuk seimbang juga menjadi perhatian remaja selama covid-19, makanan yang disediakan orang tua memenuhi kebutuhan-kebutuhan gizi dalam keluarga sehingga pola makan selama pandemi mengalami peningkatan menjadi baik (Amaliyah et al., 2021).

Kesimpulan

Perilaku dan pola makan responden selama pandemi covid-19 dalam kategori baik. Ada hubungan antara umur, pengetahuan gizi dan pendapatan keluarga responden terhadap kecukupan asupan energi.

Saran

Bagi orang tua siswa TK Anggrek agar selalu memperhatikan pemenuhan asupan keluarga terutama untuk anaknya yang masih dalam masa sekolah, asupan nutrisi yang baik sangat menentukan status gizi siswa.

Ucapan Terimakasih

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada TK Anggrek Palembang yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian tentang perilaku makan selama covid-19 bagi keluarga siswa.

Referensi

- Abdulah, D. M., & Hassan, A. B. (2020). Relation of Dietary Factors with Infection and Mortality Rates of COVID-19 Across the World. *Journal of Nutrition, Health and Aging*, 24(9), 1011–1018.
- AlMughamis, N., AlAsfour, S., & Mehmood, S. (2020). Poor eating habits and predictors of weight gain during the COVID-19 quarantine measures in Kuwait: a cross sectional study. *F1000Research*, 9, 1–11. <https://doi.org/10.12688/F1000RESEARCH.25303.1>
- Amaliyah, M., Dewi Soeyono, R., Nurlaela, L., Kristiastuti, D. (2021). Pola konsumsi makan remaja di masa pandemi covid-19. *Jurnal Tata Boga*, 10(1), 129–137.
- Atmadja, T. F. A., Yuniyanto, A. E., Yuliantini, E., Haya, M., Faridi, A., & Suryana, S. (2020). Gambaran sikap dan gaya hidup sehat masyarakat Indonesia selama pandemi Covid-19. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 5(2), 195-202.
- Bernatal Saragih, F. M. S. (2020). Hubungan Berbagai Faktor dengan Kebiasaan Makan pada Masa Pandemi Covid 19. *ResearchGate*, 19(April), 1–12.
- Deschasaux-Tanguy, M., Druésne-Pecollo, N., Esseddik, Y., de Edelenyi, F. S., Allès, B., Andreeva, V. A., Baudry, J., Charreire, H., Deschamps, V., Egnell, M., Fezeu, L. K., Galan, P., Julia, C., Kesse-Guyot, E., Latino-Martel, P., Oppert, J. M., Péneau, S., Verdot, C., Hercberg, S., & Touvier, M. (2021). Diet and physical activity during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) lockdown (March-May 2020): Results

- from the French NutriNet-Santé cohort study. *American Journal of Clinical Nutrition*, 113(4), 924-938.
- Dieny, F. F., Jauharany, F. F., Tsani, A. F. A., & Nissa, C. (2021). Perilaku makan sebelum dan selama pandemi covid-19 pada kelompok remaja dan dewasa di Indonesia. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 6(2), 128-138.
- Eftimov, T., Popovski, G., Petković, M., & Koroušić, B. (2020). COVID-19 pandemic changes the food consumption patterns. *Trends in Food Science & Technology* 104 (2020) 268–272
- Ernawati, F., (2013). Peran beberapa zat gizi mikro dalam sistem imunitas. *Gizi Indonesia*, 36 (1) : 57-64.
- Hamid, Y., & Setiawan, B. (2013). Analisis pola konsumsi pangan rumah tangga (Studi Kasus di Kecamatan Tarakan Barat Kota Tarakan Provinsi Kalimantan Timur). *AGRISE*, XIII(3), 175–190.
- Inherni Marti Abna, O., Teguh Rahayu, S., Rizkyana, M., Fauziyah, D., Taufiqur Rohmah, I., & Sholihat, S. (2021). Edukasi masyarakat tentang pentingnya penerapan protokol kesehatan dan menjaga imunitas tubuh dalam rangka pencegahan corona virus disease (covid-19) di Desa Pesing Koneng Kedoya Utara Jakarta Barat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 01(02), 165–172.
- Lestari, D. A. A., & Martianto, D. (2018). Pengembangan Indeks Ketahanan Pangan dan Gizi Tingkat Kabupaten di Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Ekonomi Pertanian Dan Agribisnis*, 2(1), 62–76.
- Maulidini Akbar, D., & Aidha, Z. (2020). Perilaku penerapan gizi seimbang masyarakat kota binjai pada masa pandemi covid-19 tahun 2020. *Jurnal Menara Medika*, 3(1), 15–21.
- Miranti, A., Syaikat, Y., & Harianto, N. (2016). Pola Konsumsi Pangan Rumah Tangga di Provinsi Jawa Barat. *Jurnal Agro Ekonomi*, 34(1), 67-80.
- Naja, F., & Hamadeh, R. (2020). Nutrition amid the COVID-19 pandemic: a multi-level framework for action. *European Journal of Clinical Nutrition*, 74(8), 1117–1121.
- Saragih, B. (2020). Hubungan Berbagai Faktor dengan Kebiasaan Makan pada Masa Pandemi Covid 19. *ResearchGate*, 19(April), 1–12.
- Sirajuddin, S. T. A. (2018). Survey Konsumsi Pangan. BPSDM Kemenkes RI.
- Susilo, A., Martin Rumende, C., Pitoyo, C. W., Djoko Santoso, W., Yulianti, M., Sinto, R., Singh, G., Nainggolan, L., Nelwan, E. J., Khie Chen, L., Widhani, A., Wijaya, E., Wicaksana, B., Maksum, M., Annisa, F., Jasirwan, C. O., & Yuniastuti, E. (2020). Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia* (Vol. 7, Issue 1), 45-67.
- Tampatty, G. C., Malonda, N. S. H., Amisi, M. D., Kesehatan, F., Universitas, M., Ratulangi, S., & Abstrak, M. (2020). Gambaran pola makan pada tenaga pendidik dan kependidikan Kakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam ratulangi selama masa pandemi covid-19. *Jurnal KESMAS* (Vol. 9, Issue 6), 46-52.
- Yılmaz, H. Ö., Aslan, R., & Unal, C. (2020). Effect of the COVID-19 pandemic on eating habits and food purchasing behaviors of university students. *Kesmas*, 15(3), 154–159.