

## Gambaran Pola Makan Pada Remaja di Desa Sarani Matani Kecamatan Tombariri pada Masa Pandemi Covid-19

Margaretha D. Prisylyvia\*, Marsella D. Amisi\*, Ester C. Musa\*

\*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

### ABSTRAK

Pola makan adalah kebiasaan makan seseorang yang mencakup jenis dan frekuensi konsumsi makanan. Masa remaja adalah masa tumbuh kembang secara cepat yang membutuhkan asupan makanan yang sehat dan bergizi. Asupan makanan yang tidak baik menyebabkan status kesehatan menurun dan menimbulkan masalah gizi remaja. Pola makan bergizi seimbang harus diterapkan untuk meningkatkan imunitas tubuh terlebih pada masa pandemi COVID-19. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola makan pada remaja di Desa Sarani Matani Kecamatan Tombariri pada masa pandemi COVID-19. Jenis penelitian ini adalah deskriptif yang menggunakan data kuantitatif dengan jumlah sampel menggunakan total populasi sebanyak 51 orang. Data dikumpulkan dengan melakukan wawancara menggunakan formulir food frequency questionnaire (FFQ). Penelitian ini menggunakan analisis univariat. Hasil yang didapatkan dalam penelitian ini yaitu jenis makanan yang memiliki frekuensi konsumsi tertinggi dari makanan pokok yaitu nasi, lauk hewani yaitu telur ayam dan ikan cakalang, lauk nabati yaitu tempe dan tahu, sayuran yaitu kangkung dan tomat, buah-buahan yaitu pisang sepatu, pisang goroho, dan apel, serta makanan cepat saji yaitu ayam goreng dan donat. Remaja diharapkan mengonsumsi aneka ragam bahan makanan setiap hari yang memerlukan peran orang tua dalam menyajikan makanan yang beraneka ragam dengan cara pengolahan yang berbeda-beda serta penggunaan bahan makanan yang disesuaikan dengan ketersediaan bahan pangan dan harga.

**Kata kunci:** pola makan, remaja, COVID-19

### ABSTRACT

A dietary habits is a person's eating habits that include the type and frequency consumption. Adolescence is a period of rapid growth and development that requires healthy and nutritious food intake. Unnecessary food intake may causes decline in health status and nutritional problems for adolescents. A balanced nutritious diet must be implemented to increase the body's immunity, especially during the COVID-19 pandemic. The study aims to determine the description of the eating habits of adolescents in Sarani Matani Village, Tombariri District during the COVID-19 pandemic. This type of research is descriptive research using quantitative data with total population as the sample which is 51 respondents. Data were collected by conducting interviews using a food frequency questionnaire (FFQ) form. This study uses univariate analysis. The results obtained in this research are the types of food that have the highest consumption frequency of staple foods is rice, animal-based side dishes such as chicken eggs and skipjack fish, vegetable-based side dishes namely tempe and tofu, also vegetables such as kale and tomatoes, fruits such as sepatu bananas, goroho bananas, and apples, as well as fast food namely fried chicken and donuts. Teenagers are expected to consume a variety of foodstuffs every day which requires the role of parents in serving diverse foods with different processing methods and the use of food ingredients that are adjusted to the availability of food ingredients and prices.

**Keywords:** dietary habits, adolescent, COVID-19

## Pendahuluan

Periode peralihan dari anak-anak ke dewasa dikenal sebagai masa remaja dengan batasan umur menurut Organisasi Kesehatan Dunia yaitu antara 10 sampai 19 tahun. Remaja dikatakan sebagai aset bangsa agar tercipta generasi mendatang yang baik. Tumbuh kembang remaja membutuhkan pembinaan dan peningkatan taraf kesehatan agar dapat tercapainya kegiatan pembangunan bangsa (Adriani dan Wirjatmadi, 2012). Sensus penduduk kelompok usia muda tahun 2020 menurut Badan Pusat Statistik mencapai 75,49 juta jiwa atau setara dengan 27,94% dari seluruh total penduduk yang ada di Indonesia.

Remaja mengalami perubahan-perubahan secara cepat dalam hal biologis, psikologi, sosial, dan emosional. Selain itu, tingkat aktivitas pada usia remaja juga lebih tinggi dibandingkan kelompok umur lainnya (Hardinsyah dan Supariasa, 2016). Perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja perlu didukung pula dengan kebutuhan gizi untuk membantu remaja dalam beraktivitas, konsentrasi belajar serta meningkatkan potensi akademik dan mencapai kematangan fungsi seksual (Suhaimi, 2019).

Masalah gizi pada usia remaja disebabkan karena terjadinya perubahan-perubahan gaya hidup. Faktor langsung yang menyebabkan remaja mengalami masalah gizi yaitu kebiasaan makan yang tidak bergizi dalam jangka waktu yang lama

seperti sering konsumsi cemilan, konsumsi *fast food*, makan yang tidak teratur serta melewatkan waktu sarapan pagi. Umumnya masalah gizi remaja di Indonesia yaitu kekurangan gizi (kurus) dan kelebihan berat badan atau obesitas (Sulistyoningsih, 2011). Penyebab mayoritas masalah gizi dapat dilakukan dengan penelusuran konsumsi jenis zat gizi dari bahan makanan yang berpotensi. Kecepatan terhadap konsumsi bahan makanan tertentu menunjukkan adanya hubungan dengan risiko masalah gizi (Sirajuddin dkk, 2018).

Pandemi *COVID-19* banyak memengaruhi perubahan-perubahan pola hidup salah satunya yaitu perubahan pola makan. Penelitian Ughude dkk (2021) mengenai pola makan pada kelompok remaja mendapatkan bahwa responden memiliki pola makan dengan kategori cukup. Dapat diartikan bahwa sebagian besar responden belum memiliki konsumsi makanan lengkap sehari-hari. Memenuhi kebutuhan gizi bagi tubuh bermanfaat untuk menjaga status kesehatan serta mencegah infeksi penyakit terlebih di masa pandemi *COVID-19*.

Budaya pola makan etnis Minahasa terkenal dengan hidangan makanan yang khas dan ekstrem serta makanan yang tinggi lemak yang berasal dari lemak hewani. Kebiasaan makan tidak sehat dapat mengakibatkan terjadinya penyakit degeneratif dikemudian hari jika dikonsumsi dengan frekuensi yang sering

(Kandou, 2009). Hasil observasi yang didapatkan pada remaja Desa Sarani Matani didapatkan bahwa pola makan remaja kurang baik. Hal ini disebabkan karena remaja jarang mengonsumsi buah setiap hari, sering mengonsumsi jajanan atau cemilan yang tinggi gula dan garam, dan frekuensi makan kurang dari 3 kali sehari. Pola makan yang salah pada remaja tersebut beresiko untuk meningkatkan terjadinya masalah gizi dan penyakit degeneratif (Arundhana dan Masnar, 2021).

Uraian latar belakang di atas menjadi pertimbangan bagi peneliti untuk meneliti tentang pola makan remaja di Desa Sarani Matani Kecamatan Tombariri pada masa pandemi *COVID-19*.

## METODE

Penelitian dilakukan dengan jenis penelitian deskriptif menggunakan data kuantitatif. Pelaksanaannya dimulai bulan Februari sampai Juli 2021 dengan subjek penelitian yaitu remaja di Desa Sarani Matani Kecamatan Tombariri Kabupaten Minahasa tepatnya di GMIM Syallom Sarani Matani. Sampel penelitian menggunakan total populasi 51 responden. Data dikumpulkan dengan alat bantu berupa formulir *food frequency questionnaire* (FFQ) yang selanjutnya dianalisis secara univariat.

## Hasil dan Pembahasan

### Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	N	%
<b>Umur (tahun)</b>		
12	6	11,8
13	7	13,7
14	11	21,6
15	11	21,6
16	15	29,4
17	1	2,0
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-laki	28	54,9
Perempuan	23	45,1
<b>Pendidikan</b>		
SMP	24	47,1
SMA	27	52,9

Tabel 1 menyatakan bahwa responden paling banyak berusia 16 tahun dengan persentase 29,4%. Persentase responden berjenis kelamin laki-laki lebih banyak yaitu 54,9% sedangkan responden berjenis kelamin perempuan yaitu 45,1%. Pendidikan responden paling banyak didapati berada pada tingkat pendidikan SMA sebanyak 52,9%.

Remaja memiliki kebutuhan nutrisi yang berbeda-beda yang dapat dilihat dari jenis kelamin, tinggi badan, berat badan, dan kondisi tubuh. Remaja mengalami proses tumbuh kembang yang terjadi secara cepat dan diikuti pula dengan proses pematangan seksual. Hal ini membuat kebutuhan nutrisi pada remaja menjadi meningkat untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Sudargo dkk, 2018).

**Pola Makan**

**Makanan Pokok**

Tabel 2. Distribusi Pola Makan Berdasarkan Konsumsi Makanan Pokok

Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi					
	A	B	C	D	E	F
Nasi	51	0	0	0	0	0
Mi	0	0	8	28	12	3
Ubi jalar	0	0	0	6	22	23
Kentang	0	0	5	8	21	17
Roti	0	3	15	21	8	4

Tabel 2 menunjukkan hasil yaitu remaja paling sering mengonsumsi makanan pokok 3 kali dalam sehari yaitu nasi. Artinya, dalam satu kali makan utama (pagi, siang, dan malam) responden pasti mengonsumsi nasi sebagai sumber karbohidrat. Hal serupa juga didapatkan oleh Mokoginta dkk (2016) bahwa nasi adalah makanan utama yang frekuensi konsumsinya lebih dari 1 kali dalam sehari. Selain beras, makanan pokok bisa diperoleh dari konsumsi pangan non beras seperti jagung dan umbi-umbian. Namun, pada penelitian ini remaja paling banyak mengonsumsi umbi-umbian seperti ubi jalar dan kentang 2 kali dalam sebulan. Biasanya pengolahan ubi jalar dan kentang tidak dijadikan makanan utama seperti nasi, namun sebagian besar diolah dengan tujuan untuk lauk pauk. Makanan pokok lainnya dari olahan tepung seperti roti dan mi paling banyak dikonsumsi remaja 1-2 kali per minggu. Namun, biasanya makanan tersebut lebih banyak dijadikan makanan selingan atau makanan pelengkap nasi. Hal serupa juga didapatkan pada penelitian

Widawati (2018) bahwa konsumsi pangan non beras pada remaja paling banyak memiliki frekuensi konsumsi 1-2 kali per bulan yang hanya dijadikan sebagai makanan selingan.

**Lauk Hewani**

Tabel 3. Distribusi Pola Makan Berdasarkan Konsumsi Lauk Hewani

Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi					
	A	B	C	D	E	F
Daging ayam	0	0	15	18	17	1
Daging babi	0	1	13	18	14	5
Daging anjing	0	0	1	4	20	26
Tikus hutan	0	0	1	1	7	42
Paniki (kelelawar)	0	0	0	0	3	48
Ikan cakalang	0	1	27	16	7	0
Ikan tuna	0	0	7	10	14	20
Ikan tude	0	0	18	23	9	1
Ikan nike	0	0	0	8	18	25
Ikan roa	0	0	1	5	15	30
Ikan teri	0	0	2	9	19	21
Ikan malalalugis	0	0	5	17	18	11
Ikan mujair	0	0	1	15	26	9
Udang	0	0	0	3	25	23
Cumi-cumi	0	0	4	14	22	11
Telur ayam	0	2	29	16	4	0

Tabel 3 yang menunjukkan konsumsi lauk hewani didapatkan bahwa lauk hewani yang paling sering dikonsumsi remaja dengan frekuensi 3-6 kali per minggu yaitu telur ayam dan ikan cakalang. Hal yang sama juga didapatkan pada penelitian Widawati (2018) terkait kebiasaan makan pada remaja bahwa lauk hewani yang paling gemar dikonsumsi adalah ikan dan telur. Namun, remaja dalam penelitian ini hanya mengonsumsi beberapa jenis ikan saja sehari-hari. Penelitian Widnatusifah (2020) mendapatkan hasil yang sama bahwa

remaja tidak mengonsumsi variasi lauk hewani karena hanya mengonsumsi ikan tertentu saja.

### Laik Nabati

Tabel 4. Distribusi Pola Makan Berdasarkan Konsumsi Laik Nabati

Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi					
	A	B	C	D	E	F
Tempe	0	0	22	19	7	3
Tahu	0	1	20	18	7	5
Kacang hijau	0	0	0	5	15	31
Kacang merah	0	0	0	8	29	14
Kacang tanah	0	1	2	6	16	26
Kacang mete	0	0	0	2	11	38

Hasil FFQ lauk nabati yang ditunjukkan tabel 4 mendapatkan bahwa remaja paling sering mengonsumsi tempe dan tahu setiap 3-6 kali per minggu. Kedua bahan makanan tersebut sudah melekat bagi semua golongan umur sebagai makanan yang sering dikonsumsi setiap hari karena mudah didapatkan dengan harganya yang terjangkau. Selain itu, didapatkan pula bahwa kacang merah paling sering dikonsumsi per bulan pada saat pesta atau acara karena kacang merah biasanya tidak dijadikan sebagai lauk harian dan pengolahannya bersamaan dengan daging-daging yang berasam lemak jenuh seperti daging babi untuk diolah menjadi sup brenebon. Sebagian besar responden tidak mengonsumsi kacang-kacangan dalam satu bulan terakhir seperti kacang hijau dan kacang mete.

Konsumsi lauk nabati pada remaja dalam penelitian ini menunjukkan bahwa

remaja masih kurang mengonsumsi lauk nabati baik dari jenis dan frekuensi konsumsi. Utami dkk (2020) mengungkapkan bahwa remaja dengan kecukupan protein yang tidak baik berpeluang 2,7 kali lebih besar untuk memiliki status gizi tidak normal dibandingkan dengan remaja yang memiliki kecukupan protein yang baik. Remaja yang mengonsumsi protein dengan jenis dan frekuensi yang baik akan mendukung proses tumbuh kembang agar berlangsung secara optimal.

### Sayur dan Buah

Tabel 5. Distribusi Pola Makan Berdasarkan Konsumsi Sayur-sayuran

Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi					
	A	B	C	D	E	F
Taoge	0	0	7	8	10	26
Bayam hijau	0	0	3	5	10	33
Daun pepaya	0	1	6	2	13	29
Daun singkong	0	0	3	8	11	29
Kangkung	0	1	22	21	6	1
Kol	0	0	6	9	14	22
Gedi	0	0	6	19	14	12
Pangi	0	0	3	10	21	17
Leilem	0	0	0	3	13	35
Pakis	0	0	5	9	6	31
Kacang panjang	0	0	1	5	15	30
Terong	0	0	6	9	18	18
Tomat	0	7	22	11	2	9
Wortel	0	1	8	20	9	13
Brokoli	0	0	0	6	16	29
Labu siam	0	0	7	17	16	11

Tabel 6. Distribusi Pola Makan Berdasarkan Konsumsi Buah-buahan

Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi					
	A	B	C	D	E	F
Pisang ambon	0	0	1	8	19	23
Pisang sepatu	0	0	12	19	15	5
Pisang goroho	0	0	17	18	14	2
Mangga apel	0	0	2	3	4	42
Mangga madu	0	0	0	3	20	28
Mangga kweni	0	0	0	0	8	43
Mangga telur	0	0	0	0	5	46
Mangga dodol	0	0	0	3	13	35
Jeruk	0	0	1	8	18	24
Pepaya	0	0	7	17	20	7
Semangka	0	0	0	11	14	26
Nanas	0	0	0	5	21	25
Avokad	0	0	0	2	22	27
Anggur	0	0	0	2	14	35
Langsa	0	0	0	1	7	43
Apel	0	0	3	18	15	15
Sirsak	0	0	1	5	15	30
Naga	0	0	0	0	9	42

Frekuensi konsumsi sayur yang ditunjukkan tabel 5 didapatkan bahwa sayur kangkung dan tomat paling banyak dikonsumsi 3-6 kali per hari. Selain itu, sayur yang dikonsumsi 1-2 kali per minggu adalah wortel, gedi, dan labu siam. Terdapat sayur-sayuran yang tidak dikonsumsi oleh remaja dalam satu bulan terakhir seperti leilem, bayam, pakis, kacang panjang, daun pepaya, daun singkong, brokoli, taoge, dan kol. Hal yang sama juga didapatkan pada konsumsi buah-buahan pada tabel 6 bahwa dalam satu bulan terakhir remaja paling sering mengonsumsi buah 3-6 kali per minggu yaitu pisang goroho, pisang sepatu, dan apel. Buah pepaya paling banyak dikonsumsi 2 kali per bulan. Buah-buahan yang paling banyak tidak dikonsumsi oleh

responden antara lain buah langsa, sirsak, dan buah naga.

Remaja dalam penelitian ini masih kurang dalam konsumsi sayur buah setiap hari. Padahal sayur dan buah adalah makanan yang wajib dikonsumsi sehari-hari selain makanan pokok dan lauk pauk. Penelitian Gustiara (2013) juga mendapatkan remaja masih rendah konsumsi sayur buah. Arfan dkk (2020) mengungkapkan bahwa kurangnya konsumsi sayur buah pada remaja dapat disebabkan karena kurangnya ketersediaan sayur buah di lingkungan rumah. Dalam hal ini orang tua berperan penting dalam menyediakan dan menyajikan sayur dan buah. Kebiasaan makan sayur buah pada orang tua akan memberikan pengaruh yang cukup besar pada anak untuk mengonsumsi sayur buah menurut penelitian Nisa (2020). Selain itu, konsumsi sayur buah juga harus beragam karena banyak manfaat yang didapatkan untuk kesehatan tubuh yaitu membantu mengontrol tekanan darah, gula darah, dan kolesterol agar tetap normal.

### Makanan Cepat Saji

Tabel 7. Distribusi Pola Makan Berdasarkan Konsumsi Makanan Cepat Saji

Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi					
	A	B	C	D	E	F
Kentang goreng	0	0	0	5	21	25
Ayam goreng	0	0	1	8	31	11
Burger	0	0	1	2	16	32
Pizza	0	0	1	1	15	34
Donat	0	0	2	14	22	13
Nugget	0	0	5	11	10	25

Hasil FFQ yang ditunjukkan tabel 7 menyatakan bahwa remaja memiliki frekuensi konsumsi yang rendah terhadap konsumsi makanan cepat saji dalam satu bulan terakhir. Makanan cepat saji yang paling sering dikonsumsi remaja yaitu ayam goreng dan donat sebanyak 2 kali per bulan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari dan Asthiningsih (2020) bahwa remaja jarang mengonsumsi makanan cepat saji. Soeseno dkk (2015) mengungkapkan jika mengonsumsi makanan cepat saji dengan frekuensi yang sering serta jumlah yang banyak akan berpengaruh terhadap indeks massa tubuh karena makanan cepat saji memiliki kalori, lemak jenuh, dan gula yang tinggi. Namun, hal ini bergantung dari jenis makanan dan seberapa banyak serta seringnya seseorang mengonsumsi makanan cepat saji karena tidak semua *fast food* buruk untuk dikonsumsi jika memperhatikan jenis, jumlah, dan frekuensinya (Aristasari, 2021).

### Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan ini adalah pilihan bahan makanan yang dikonsumsi remaja GMIM Syallom Sarani Matani belum beragam dan tidak semua bahan makanan dikonsumsi dalam satu bulan terakhir.

### Daftar Pustaka

- Adriani, M., Bambang, W. (2012). *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana
- Alristina, A.D., Rossa, K.E., Rizky, D.L., Dewina, H. (2021). *Ilmu Gizi Dasar Buku Pembelajaran*. Purwodadi-Grobogan: CV. Sarnu Untung
- Arfan, I., Putri, M., Abduh, R. (2020). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja SMP di Kota Pontianak (Studi Kasus pada SMP Muhammadiyah 1 dan SMP Muhammadiyah 2 Kota Pontianak)*. Jurnal Mahasiswa dan Penelitian Kesehatan 7 (1)
- Arundhana, A.I., Asriadi, M. (2021). *Obesitas Anak dan Remaja (Faktor Risiko, Pencegahan, dan Isu Terkini)*. Depok: CV. Edugizi Pratama Indonesia
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Sensus Penduduk 2020*. Jakarta: BPS
- Gustiara, I. (2013). *Konsumsi Sayur dan Buah Pada Siswa SMA Negeri 1 Pekanbaru*. Jurnal Precure Vol.1
- Hardinsyah., I Dewa, N.S. (2016). *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi*. Jakarta: EGC
- Kandou, G.D. (2009). *Kebiasaan Makan Makanan Etnik Minahasa di Provinsi Sulawesi Utara*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Vol.3 No.2
- Lestari, E.I., Ni Wayan, W.A. (2020). *Hubungan Pola Makan dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) pada Siswa-siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda*. Borneo Student Research Vol.1 No.3
- Mokoginta, F.S., Fona, B., Aaltje, E.M. (2016). *Gambaran Pola Asupan Makanan Pada Remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara*. Jurnal e-Biomedik (eBm) Vol.4 No.2
- Nisa, S.H. (2020). *Peran Orang Tua Berhubungan Dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa SMP*

- Hang Tuah 2 Jakarta. Argipa*  
Vol.5 No.1
- Sirajuddin, dkk. (2018). *Bahan Ajar Gizi Survei Konsumsi Pangan*. Kemenkes: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan
- Soeseno, S.W., Swa, K., Florentina, M.R. (2015). *Hubungan Antara Konsumsi Makanan dan Minuman Cepat Saji Terhadap Indeks Massa Tubuh Remaja Usia 18-21 Tahun*. *Damianus Journal of Medicine* Vol.14 No.3
- Sudargo T, dkk. (2018). *1000 Hari Pertama Kehidupan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Suhaimi, A. (2019). *Pangan, Gizi, dan Kesehatan*. Yogyakarta: Deepublish
- Sulistyoningsih, H. (2011). *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Ughude R.U, Nova, H.K., Marsella D.A. (2021). *Gambaran Pola Makan Mahasiswa FKM Unsrat Semester IV Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi COVID-19*. *Jurnal Kesmas* Vol.10 No.2
- Utami, H.D., Kamsiah., Afriyana, S. (2020). *Hubungan Pola Makan, Tingkat Kecukupan Energi, dan Protein dengan Status Gizi Pada Remaja*. *Jurnal Kesehatan* Vol.11 No.2
- Wahyuningsih. (2020). *Pengolahan Makanan Nusantara*. Yogyakarta: Deepublish
- Widawati. (2018). *Gambaran Kebiasaan Makan dan Status Gizi Remaja di SMAN 1 Kampar Tahun 2017*. *Jurnal Gizi (Nutritions Journal)* Vol.2 No.2
- Widnatusifah, E., Sabaria, M.B., Burhanuddin, B., Nurhaedar, J., Marini, A. (2020). *Gambaran Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Pengungsian Petobo Kota Palu*. *The Journal of Indonesian Community Nutrition* Vol.9 No.1