

GAMBARAN POLA MAKAN MAHASISWA SELAMA PANDEMI COVID-19 DI INDONESIA

Aski Khoyriyah¹, Arif Sabta Aji², Yulinda Kurniasari¹, Resti Kurnia Triastanti¹, Herwinda Kusuma Rahayu¹

¹Departemen Gizi Universitas Alma Ata , Yogyakarta, Indonesia

²Departemen Kesehatan Masyarakat, Universitas Alma Ata, Yogyakarta, Indonesia

INTISARI

Latar Belakang: Pandemi *Corona Virus Diseases* (COVID-19) menyebabkan Pemerintah memberlakukan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) dan *physical distancing* untuk mengurangi penyebaran virus. PSBB menyebabkan banyak perubahan dalam kehidupan contohnya mengharuskan masyarakat untuk bekerja di dalam rumah, membatasi masyarakat untuk bekerja maupun beraktivitas di luar rumah.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pola konsumsi makanan pokok dan lauk hewani berdasarkan karakteristik seperti usia, jenis kelamin, strata pendidikan, domisili dan status gizi mahasiswa di Indonesia selama pandemi COVID-19 di Indonesia.

Metode Penelitian: Desain penelitian ini adalah *cross sectional*. Subjek yang diteliti adalah mahasiswa yang ada di Indonesia didapat sejumlah 952 orang. Penelitian ini dilaksanakan pada 6 April – 10 Mei 2021. Pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan kuesioner secara *online* dari *Qualtrics survey*, yang meliputi sosiodemografi, strata Pendidikan serta form *Food Frequency Questionere* (FFQ). Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis bivariat *chi-square* di SPSS versi 23.

Hasil: Hasil dari penelitian ini adalah mayoritas mahasiswa sering minimal 1x/hari atau 4-6x perminggu mengkonsumsi makanan pokok yang lebih mudah ditemui seperti nasi dan roti sebanyak (50,3%) dan sering mengkonsumsi lauk hewani seperti telur dan daging ayam/olahannya (50,4%). Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara konsumsi makanan pokok berdasarkan jenis kelamin, usia, strata pendidikan, status gizi, dan domisili ($p>0,05$). Tetapi terdapat perbedaan antara konsumsi lauk hewani berdasarkan strata pendidikan ($p=0,005$).

Kesimpulan: Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara karakteristik subjek dengan konsumsi makanan pokok. Tetapi, kami berhasil menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat strata pendidikan yang sedang ditempuh dengan konsumsi lauk hewani. Mahasiswa di Indonesia diharapkan tetap mengkonsumsi makanan pokok dan lauk hewani secara teratur agar tetap sehat selama masa pandemi COVID-19 di Indonesia.

Kata Kunci: Konsumsi makanan pokok, lauk hewani, Mahasiswa, COVID-19, Indonesia.

INDONESIAN STUDENT'S EATING PATTERNS DURING THE COVID-19 PANDEMIC IN INDONESIA

Aski Khoiriyah¹, Arif Sabta Aji², Yulinda Kurniasari¹, Resti Kurnia Triastanti¹,
Herwinda Kusuma Rahayu¹

Departemen S1 Gizi Universitas Alma Ata, Yogyakarta, Indonesia
Departemen Kesehatan Masyarakat Universitas Alma Ata, Yogyakarta, Indonesia

ABSTRACT

Background: The Corona Virus Diseases (COVID-19) pandemic has caused the Government to impose large-scale social restrictions (PSBB) and physical distancing to reduce the spread of the virus. PSBB causes many changes in life, for example requiring people to work at home, limiting people to work or do activities outside the home.

Objective: This study aims to determine the differences in consumption patterns of staple foods and animal side dishes based on age, gender, education strata, domicile and nutritional status of the student's in Indonesia during the COVID-19 pandemic.

Research Methods: The design of this research is cross sectional. The subjects studied were students in Indonesia with a total of 952 people. This research was conducted on April 6 – May 10, 2021. Data was collected by distributing online questionnaires from Qualtrics survey, which included sociodemographic data, education strata as well as the Food Frequency Questioner (FFQ) form. Data analysis in this study used bivariate chi-square analysis on SPSS version 23.

Result: The results of this study found that the majority of students often consume at least 1x/day or 4-6x/weeks staple foods that easier to find, such a rice and bread (50,3%) and often consumed animal side dishes such an egg chicken/processed meat (50,4%). This study showed that there was no difference between staple food consumption based on gender, age, education strata, nutritional status and domicile ($p > 0,05$). However, there is a difference between the consumption of animal side dishes based on educational strata (p value 0,005).

Conclusion: There is no significant difference between the characteristics of the subject and the consumption of staple foods. However, we managed to show that there was a significant difference between the level of education strata and consumption of animal side dishes. Students in Indonesia are expected to continue to consume staple foods and animal side dishes regularly to stay healthy during the COVID-19 pandemic in Indonesia.

Keywords: Consumption of staple foods, Consumption of animal side dishes, Student, COVID-19.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Corona virus adalah subfamili virus yang disebabkan oleh penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan, mulai dari flu biasa hingga penyakit seperti *Middle-East Respiratory Syndrome* (MERS) dan Sindrom Pernapasan Akut Berat/ *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Corona virus merupakan virus jenis baru yang ditemukan di Wuhan Cina, kemudian diberi nama *Severe Acute Respiratory Syndrome Corona virus 2* (SARS-COV2) dan menyebabkan penyakit Coronavirus Disease-2019 atau COVID-19 (1). Berdasarkan data WHO Prevalensi Covid-19 di dunia pada 10 Januari 2021 terkonfirmasi 89.048.345 kasus dengan 1.930.265 kasus kematian (2). Prevalensi COVID-19 di Indonesia mencapai 836,718 kasus terkonfirmasi (1).

Pemerintah memberlakukan pembatasan social berskala besar (PSBB) dan *physical distancing* selama pandemi COVID-19 untuk mengurangi penyebaran virus (3). Akibat dari diberlakukannya PSBB menyebabkan banyak perubahan dalam kehidupan sehari-hari, pandemi COVID-19

mengharuskan masyarakat untuk bekerja di dalam rumah, membatasi masyarakat untuk bekerja maupun beraktivitas di luar rumah. Masyarakat juga diharuskan untuk menjaga pola makan dan selalu mengonsumsi makanan bergizi seimbang dan aman untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menurunkan resiko penyakit infeksi (4).

Menteri Pendidikan dan Kebudayaan menginstruksikan untuk sistem pembelajaran jarak jauh. Sistem ini juga diberlakukan di jenjang perkuliahan dan untuk semua fakultas. Pembelajaran dilakukan secara biasa sesuai jadwal namun dilakukan secara daring (5). Pemberlakuan perkuliahan secara daring dapat mempengaruhi pola makan pada mahasiswa karena adanya kebijakan untuk tetap di rumah dan membatasi kegiatan di luar rumah. Perilaku makan yang tidak sehat dapat menyebabkan beberapa masalah kesehatan individu, kurangnya konsumsi lauk hewani dapat berpengaruh terhadap konsentrasi belajar pada mahasiswa. Lauk hewani mengandung berbagai zat gizi mineral yang tinggi seperti zat besi. Zat besi dan zat gizi lainnya berperan dalam pembentukan sel darah merah atau hemoglobin. Hemoglobin berguna untuk membawa oksigen ke seluruh bagian tubuh, bila kadar hemoglobin rendah maka tubuh kekurangan oksigen dan dapat berakibat pada konsentrasi belajar dan produktivitas kerja mahasiswa yang menurun serta badan menjadi lemah (6). Kondisi tubuh yang sehat didapatkan apabila energi individu terpenuhi salah satu sumber energi didapatkan dari mengonsumsi makanan pokok atau

sumber karbohidrat serta konsumsi makan yang baik akan mempengaruhi pola pikir dalam aktivitas belajar berupa pencapaian hasil belajar yang optimal.

Beberapa penelitian yang sudah di dilakukan menunjukkan adanya perubahan perilaku makan dan aktivitas fisik saat masyarakat lebih banyak menghabiskan waktu di rumah. Perubahan tersebut berupa peningkatan frekuensi makan dan juga kudapan serta mengkonsumsi makanan yang kurang sehat selama masa pandemic COVID-19 (7). Penelitian yang sudah dilakukan di Indonesia menyebutkan bahwa selama masa pandemic COVID-19 masyarakat Indonesia mengalami perubahan kebiasaan makan sebanyak 62,5%, peningkatan frekuensi makan sebanyak 54,5%, peningkatan keragaman konsumsi pangan sebanyak 59% dan jumlah konsumsi makan meningkat sebanyak 51% (8).

Diberlakukannya metode pembelajaran daring menyebabkan mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktu di rumah untuk belajar secara online dan ini juga akan berdampak pada konsumsi makan mahasiswa selama pandemic COVID-19. Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang gambaran pola makan mahasiswa di Indonesia selama pandemi COVID-19.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran pola makan mahasiswa di Indonesia selama pandemi COVID-19?

C. Tujuan Penelitian

1) Tujuan Umum

Mengetahui gambaran pola makan mahasiswa di Indonesia selama pandemi COVID-19.

2) Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik pola konsumsi makanan pokok dan lauk hewani pada mahasiswa di Indonesia selama pandemi covid-19 berdasarkan umur, jenis kelamin, strata pendidikan, wilayah dan status gizi
- b. Mengetahui perbedaan frekuensi dan jenis makanan pokok terhadap umur, jenis kelamin, strata pendidikan, wilayah dan status gizi pada mahasiswa di Indonesia selama pandemi COVID-19.
- c. Mengetahui perbedaan frekuensi dan jenis lauk hewani terhadap umur, jenis kelamin, strata pendidikan, wilayah dan status gizi pada mahasiswa di Indonesia selama pandemi COVID-19.

D. Manfaat Penelitian

1) Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan literature mengenai gambaran pola makan seperti makanan pokok dan lauk hewani pada mahasiswa di Indonesia selama pandemi COVID-19 serta menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya.

2) Manfaat praktis

a. Bagi Peneliti

Menambah wawasan dan pengalaman belajar serta memotivasi untuk lebih memahami lebih dalam bagaimana pola makan seperti makanan pokok dan lauk hewani pada mahasiswa di Indonesia selama pandemi COVID-19 di Indonesia.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai pertimbangan dan dapat digunakan sebagai referensi atau literature dan data dasar bagi peneliti selanjutnya.

c. Bagi Institusi Pendidikan (Universitas Alma Ata)

Menambah literature di perpustakaan Universitas Alma Ata Yogyakarta mengenai perbedaan pola konsumsi makanan pokok dan konsumsi lauk hewani pada mahasiswa laki-laki dan perempuan saat pandemi COVID-19 di Indonesia.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1 Keaslian Penelitian

No	Penulis	Judul Penelitian	Hasil	Perbedaan	Persamaan
1	Barnatal Saragih, dkk (2020)	Gambaran Kebiasaan Makan Masyarakat Pada Masa Pandemi Covid-19	Hasil dari penelitian adalah biasa sarapan pagi sebanyak 63 %, responden mengalami perubahan kebiasaan makan sebanyak 62,5%, dan mengalami peningkatan keragaman konsumsi pangan sebanyak 59%, sebanyak 76% responden cenderung sering membuat empon-empon (rempah) sebagai minuman.	Subjek pada penelitian yaitu mahasiswa aktif seluruh Indonesia, sedangkan pada penelitian ini adalah TNI/PNS	Variabel yang diteliti yaitu sama sama meneliti tentang kebiasaan makan.
2	Alisha Milenia Utami (2020)	Perilaku Makan Mahasiswa Fakultas Kedokteran di Palembang Selama Pandemic Covid-19	Responden mengalami penurunan aktivitas fisik (85,1%) dan duduk selama ≥ 8 jam saat kuliah online (62,0%), konsumsi karbohidrat (63,0%) <2 porsi/hari, konsumsi sayur (84,1%) <3 porsi/hari dan buah (59,8%) <2 porsi/hari, (44,9%) memiliki frekuensi makan utama 2x/hari dan frekuensi kudapan 3x/hari yang tidak sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang pandemi COVID-19	Subjek pada penelitian yaitu mahasiswa aktif seluruh Indonesia, sedangkan pada penelitian ini adalah mahasiswa fakultas kedokteran di Palembang	Variabel yang diteliti yaitu sama sama meneliti tentang kebiasaan makan mahasiswa selama pandemic COVID-19
3	Agnes Natalia Sebayang (2012)	Gambaran Pola Makan Mahasiswa di Universitas Indonesia	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 78,1% adalah perempuan, 52,1% responden dengan keluarga besar, 53,1% mahasiswa mahasiswa memiliki tingkat pengetahuan rendah	Subjek pada penelitian yaitu mahasiswa aktif seluruh Indonesia, sedangkan pada	Penelitian ini memiliki kesamaan meneliti tentang pola makan pada mahasiswa

No	Penulis	Judul Penelitian	Hasil	Perbedaan	Persamaan
			mengenai nutrisi dan 15,6%. Selain itu, ditemukan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan energi maupun protein dengan IMT.	penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Indonesia	
4	Rezka Utari Ughude, Nova H. Kapantow, Marsella D. Amisi (2021)	Gambaran pola makan mahasiswa FKM UNSRAT SEMESTER IV saat Pembatasan Sosial masa pandemic COVID-19	Hasil pada penelitian ini adalah bahwa sebagian besar mahasiswa FKM Unsrat Semester IV memiliki kategori makan yang cukup sebanyak 97,5% dan responden memiliki pola makan yang baik sebanyak 4,5%, namun tidak terdapat responden dengan kategori pola makan yang kurang.	Subjek pada penelitian yaitu mahasiswa aktif seluruh Indonesia, sedangkan pada penelitian ini adalah mahasiswa FKM Unsrat Semester IV.	Penelitian ini memiliki kesamaan meneliti tentang pola makan pada mahasiswa di masa pandemic COVID-19.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementrian Kesehatan. 2021.
2. WHO.2021.
3. Habits PA. Metabolic Impacts of Confinement during the COVID-19 Pandemic Due to Modified Diet and.
4. Kemenkes. Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Covid-19.Pdf. Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi COVID-19. 2020. p. 31.
5. Kemendikbud. Surat Edaran Nomor 3 Tahun 2020 Tentang Pencegahan Corona Virus Disease (Covid-19). Jakarta: Kemeneri Pendidik dan Kebud; 2020.
6. Hardiansyah. Cerdas Dengan Pangan Hewani, IPB, Ketua Pergizi Pangan Indonesia. 2008.
7. Ammar A, Brach M, Trabelsi K, Chtourou H, Boukhris O. Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity : Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey. 2020;(May).
8. Saragih B, Mulawarman U, Saragih F. GAMBARAN KEBIASAAN MAKAN MASYAKAKAT PADA MASA PANDEMI COVID-19. 2020;19(April).
9. Susilo A, Kumende CM, Pitoyo CW, Santoso WD, Yulianti M, Herikarniawan H, et al. Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. J Penyakit Dalam Indones. 2020;7(1):45.
10. Nasruddin R, Haq I. Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dan Masyarakat Berpenghasilan Rendah. SALAM J Sos dan Budaya Syar-i. 2020;7(7).
11. Depkes. Profil Kesehatan. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat; 2009.
12. Sulistyoningasih. Gizi Untuk Kesehatan. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2011.
13. Khomsan A, Pangan dan Gizi untuk Kesehatan. jakarta: Raja Grafindo

Persada; 2010. 140–143 p.

14. Kodyat BA. Pedoman Gizi Seimbang 2014. Permenkes RI No. 41 Tahun 2014. Persagi. 2014;(41):1–83.
15. Kementerian Kesehatan RI. Survey Konsumsi Pangan. Edisi tahu. Jakarta; 2018. 190 p.
16. Soeditama, A D. Ilmu Gizi (Untuk Mahasiswa dan Profesi). Jilid II. Jakarta: Dian Rakyat; 2004.
17. Hartaji DA. Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orang tua. 2012;
18. Riyadi H, Khomsan A, S D, A F, S. Mudjajanto E. Studi Tentang Status Gizi Pada Rumahtangga Miskindan Tidak Miskin. Gizi Indones. 2014;29(1).
19. Poerwadarminta. Kamus Umum Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka; 2005.
20. Siswoyo D. Ilmu Pendidikan. Yogyakarta: UNY press; 2007.
21. Taufik A. Inovasi Pendidikan Melalui Problema Based Learning: Bagaimana Pendidik Memberdayakan Pemelajar di Era Pengetahuan. In: Inovasi Pendidikan Melalui Problema Based Learning: Bagaimana Pendidik Memberdayakan Pemelajar di Era Pengetahuan. Jakarta: Kencana; 2010.
22. Sujarweni. Wiratna. Statistika untuk Penelitian. In: Statistika untuk Penelitian. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2011.
23. Pangkalan Data Pendidikan tinggi. Available from <https://pddikti.kemdikbud.go.id/mahasiswa>.
24. Sugiyono. Perhitungan Besar Sampel dalam Teknik Sampling dan Perhitungan Besar Sampel. In: Perhitungan Besar Sampel dalam Teknik Sampling dan Perhitungan Besar Sampel. Surabaya: Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat UNAIR; 2011.
25. Notoadmodjo. Metodologi Penelitian Kesehatan. In: Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2012.

26. Nursalam. Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: selemba medika; 2003.
27. Fitri I, Wiji RN. Asupan zat gizi makro dan kenaikan berat badan selama hamil terhadap luaran kehamilan. *J Gizi Klin Indones*. 2018;15(2):66.
28. Noviasy R, Susanti R. Changes in Eating Habits of Nutrition Students During the Covid 19 Pandemic. *J Kesehat Masy Melawarman*. 2020;2(2):90.
29. Sosial P, Pandemi M. Gambaran Pola Makan Mahasiswa Fkm Unsrat Semester Iv Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *Kesmas*. 2021;10(2):98–106.
30. Almatsier S. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama; 2009.
31. Karunawati M. Pola Konsumsi Pangan dan Penilaian Status Gizi Mahasiswa Program Studi Biologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. 2019;
32. 'Aisyah. Pengetahuan, Sikap, Dan Tindakan Konsumsi Makanan Berserat Pada Siswa SMK Negeri Yogyakarta. 2016;
33. Anindya I. Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar. [Http://RepositoryUnhasAcId/Handle/123456789/11328](http://RepositoryUnhasAcId/Handle/123456789/11328). 2014;5–6.
34. Makan P, Jenis AEB, Status DAN, Anak G, Tahun U. Pola makan, asupan energi-serat berdasarkan jenis kelamin, status-ekonomi, tipe-daerah, dan status gizi anak usia 6-10 tahun di pulau-jawa. 2012;4(April).
35. Yoesniasani M. Skor Keanekaragaman Konsumsi Pangan Remaja. 2014;
36. M Habib, Syahroni A, Astuti N et al. FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEBIASAAN MAKAN. 2021;10 (1):12–22.
37. Nuzrina R. ANALISIS PERBEDAAN POLA KONSUMSI MAKANAN DAN ASUPAN PULAU SUMATERA DAN JAWA (ANALISIS DATA RISKESDAS 2010). 2016;

38. Dwiningsih D, Pramono A. Perbedaan Asupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat Dan Status Gizi Pada Remaja Yang Tinggal Di Wilayah Perkotaan Dan Pedesaan. *J Nutr Coll.* 2013;2(2):232–41.
39. Maharibe CC. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Prilaku Gizi Seimbang Mahasiswa. 2014;
40. Gizi J, Pontianak PK. HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIFITAS FISIK TERHADAP STATUS GIZI DI SISWA SMP Jurusan Gizi , Poltekkes Kemenkes Pontianak , Indonesia. 2018;01(01).
41. Agustian H, Putra AE, Hendsun H, Sumampouw MC, Firmansyah Y. Perubahan Berat Badan, Indeks Massa Tubuh, dan Status Gizi Antara Sebelum dan Saat Masa Pandemi Covid-19 Akibat Pembelajaran Jarak Jauh. *J Med Utama.* 2020;2(1):402–6.

PERPUSTAKAAN ALMA MATER

BAB VI
NASKAH PUBLIKASI
GAMBARAN POLA MAKAN MAHASISWA SELAMA PANDEMI
COVID-19 DI INDONESIA

Aski Khoyriyah¹, Arif Sabta Aji², Yulinda Kurniasari¹, Resti Kurnia Triastana¹,
 Herwinda Kusuma Rahayu¹

Departemen S1 Gizi Universitas Alma Ata , Yogyakarta, Indonesia

Departemen Kesehatan Masyarakat, Universitas Alma Ata, Yogyakarta, Indonesia

INTISARI

Latar Belakang: Pandemi *Corona Virus Diseases* (COVID-19) menyebabkan Pemerintah memberlakukan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) dan *physical distancing* untuk mengurangi penyebaran virus. PSBB menyebabkan banyak perubahan dalam kehidupan contohnya mengharuskan masyarakat untuk bekerja di dalam rumah, membatasi masyarakat untuk bekerja maupun beraktivitas di luar rumah.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pola konsumsi makanan pokok dan lauk hewani berdasarkan karakteristik seperti usia, jenis kelamin, strata pendidikan, domisili dan status gizi mahasiswa di Indonesia selama pandemi COVID-19 di Indonesia.

Metode Penelitian: Desain penelitian ini adalah *cross sectional*. Subjek yang diteliti adalah mahasiswa yang ada di Indonesia didapat sejumlah 952 orang. Penelitian ini dilaksanakan pada 6 April – 10 Mei 2021. Pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan kuesioner secara *online* dari *Qualtrics survey*, yang meliputi sosiodemografi, strata Pendidikan serta form *Food Frequency Questionere* (FFQ). Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis bivariat *chi-square* di SPSS versi 25.

Hasil: Hasil dari penelitian ini adalah mayoritas mahasiswa sering minimal 1x/hari atau 4-6x perminggu mengkonsumsi makanan pokok yang lebih mudah ditemui seperti nasi dan roti sebanyak (50,3%) dan sering mengkonsumsi lauk hewani seperti telur dan daging ayam/olahannya (50,4%). Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara konsumsi makanan pokok berdasarkan jenis kelamin, usia, strata pendidikan, status gizi, dan domisili ($p > 0,05$). Tetapi terdapat perbedaan antara konsumsi lauk hewani berdasarkan strata pendidikan (p value 0,005).

Kesimpulan: Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara karakteristik subjek dengan konsumsi makanan pokok. Tetapi, kami berhasil menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat strata pendidikan yang sedang ditempuh dengan konsumsi lauk hewani. Mahasiswa di Indonesia diharapkan tetap mengkonsumsi makanan pokok dan lauk hewani secara teratur agar tetap sehat selama masa pandemi COVID-19 di Indonesia.

Kata Kunci: Konsumsi makanan pokok, lauk hewani, Mahasiswa, COVID-19, Indonesia.

DESCRIPTION OF STUDENT'S EATING PATTERNS DURING THE COVID-19 PANDEMIC IN INDONESIA

Aski Khoiriyah¹, Arif Sabta Aji², Yulinda Kurniasari¹, Resti Kurnia Triastanti¹, Herwinda Kusuma Rahayu¹

Departemen S1 Gizi Universitas Alma Ata, Yogyakarta, Indonesia

Departemen Kesehatan Masyarakat Universitas Alma Ata, Yogyakarta, Indonesia

ABSTRACT

Background: The Corona Virus Diseases (COVID-19) pandemic has caused the Government to impose large-scale social restrictions (PSBB) and physical distancing to reduce the spread of the virus. PSBB causes many changes in life, for example requiring people to work at home, limiting people to work or do activities outside the home.

Objective: This study aims to determine the differences in consumption patterns of staple foods and animal side dishes based on age, gender, education strata, domicile and nutritional status of the student's in Indonesia during the COVID-19 pandemic.

Research Methods: The design of this research is cross sectional. The subjects studied were students in Indonesia with a total of 952 people. This research was conducted on April 6 – May 10, 2021. Data was collected by distributing online questionnaires from Qualtrics survey, which included sociodemographic data, education strata as well as the Food Frequency Questioner (FFQ) form. Data analysis in this study used bivariate chi-square analysis on SPSS version 25.

Result: The results of this study found that the majority of students often consume at least 1x/day or 4-6x/weeks staple foods that easier to find, such a rice and bread (50,3%) and often consumed animal side dishes such an egg chicken/processed meat (50,4%). This study showed that there was no difference between staple food consumption based on gender, age, education strata, nutritional status and domicile ($p > 0,05$). However, there is a difference between the consumption of animal side dishes based on educational strata ($p \text{ value } 0,005$).

Conclusion: There is no significant difference between the characteristics of the subject and the consumption of staple foods. However, we managed to show that there was a significant difference between the level of education strata and consumption of animal side dishes. Students in Indonesia are expected to continue to consume staple foods and animal side dishes regularly to stay healthy during the COVID-19 pandemic in Indonesia.

Keywords: Consumption of staple foods, Consumption of animal side dishes, Student, COVID-19.

PENDAHULUAN

Corona virus adalah subfamili virus yang disebabkan oleh penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan, mulai dari flu biasa hingga penyakit seperti Middle-East Respiratory Syndrome (MERS) dan Sindrom Pernapasan Akut Berat/ Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Corona virus merupakan virus jenis baru yang ditemukan di Wuhan Cina, kemudian diberi nama Severe Acute Respiratory Syndrome Corona virus 2 (SARS-COV2) dan menyebabkan penyakit Coronavirus Disease-2019 atau COVID-19 (1). Berdasarkan data WHO Prevalensi Covid-19 di dunia pada 10 Januari 2021 terkonfirmasi 89.048.345 kasus dengan 1.930,265 kasus kematian (2) . Prevalensi COVID-19 di Indonesia mencapai 836,718 kasus terkonfirmasi (1).

Pemerintah memberlakukan pembatasan social berskala besar (PSBB) dan *physical distancing* selama pandemi COVID-19 untuk mengurangi penyebaran virus (3). Akibat dari diberlakukannya PSBB menyebabkan banyak perubahan dalam kehidupan sehari-hari, pandemi COVID-19

mengharuskan masyarakat untuk bekerja di dalam rumah, membatasi masyarakat untuk bekerja maupun beraktivitas di luar rumah. Masyarakat juga diharuskan untuk menjaga pola makan dan selalu mengonsumsi makanan bergizi seimbang dan aman untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menurunkan resiko penyakit infeksi (4).

Menteri Pendidikan dan Kebudayaan menginstruksikan untuk sistem pembelajaran jarak jauh. Sistem ini juga diberlakukan di jenjang perkuliahan dan untuk semua fakultas. Pembelajaran dilakukan secara biasa sesuai jadwal namun dilakukan secara daring (5). Pembelajaran perkuliahan secara daring dapat mempengaruhi pola makan pada mahasiswa karena adanya kebijakan untuk tetap di rumah dan membatasi kegiatan di luar rumah. Perilaku makan yang tidak sehat dapat menyebabkan beberapa masalah kesehatan individu, kurangnya konsumsi lauk hewani dapat berpengaruh terhadap konsentrasi belajar pada mahasiswa. Lauk hewani mengandung berbagai zat gizi mineral yang tinggi seperti zat besi. Zat besi dan zat gizi lainnya berperan dalam pembentukan sel darah merah atau hemoglobin. Hemoglobin berguna untuk membawa oksigen ke seluruh bagian tubuh, bila kadar hemoglobin rendah maka tubuh kekurangan oksigen dan dapat berakibat pada konsentrasi belajar dan produktivitas kerja mahasiswa yang menurun serta badan menjadi lemah (6). Kondisi tubuh yang sehat didapatkan apabila energi individu terpenuhi salah satu sumber energi didapatkan dari mengonsumsi makanan pokok atau sumber karbohidrat

serta konsumsi makan yang baik akan mempengaruhi pola pikir dalam aktivitas belajar berupa pencapaian hasil belajar yang optimal.

Beberapa penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan adanya perubahan perilaku makan dan aktivitas fisik saat masyarakat lebih banyak menghabiskan waktu di rumah. Perubahan tersebut berupa peningkatan frekuensi makan dan juga kudapan serta mengkonsumsi makanan yang kurang sehat selama masa pandemic COVID-19 (7). Penelitian yang sudah dilakukan di Indonesia menyebutkan bahwa selama masa pandemic COVID-19 masyarakat Indonesia mengalami perubahan kebiasaan makan sebanyak 62,5%, peningkatan frekuensi makan sebanyak 54,5%, peningkatan keragaman konsumsi pangan sebanyak 59% dan jumlah konsumsi makan meningkat sebanyak 51% (8).

Diberlakukannya metode pembelajaran daring menyebabkan mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktu di rumah untuk belajar secara online dan ini juga akan berdampak pada konsumsi makan mahasiswa selama pandemic COVID-19. Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang gambaran pola makan mahasiswa di Indonesia selama pandemi COVID-19.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan observasional (*cross sectional*) yaitu untuk mengidentifikasi perbedaan variabel tersebut yang dilakukan sekaligus dalam waktu yang sama dan hanya dilakukan satu kali pengamatan selama penelitian. Penelitian ini dilaksanakan secara online di seluruh Indonesia. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan April sampai bulan Juli 2021.

Besar minimal subjek yang diperoleh adalah sebanyak 297 orang. Subyek 50% untuk mencegah terjadinya bias. Total minimal besar subjek untuk kelompok adalah 450 orang. Teknik pengambilan sampel adalah menggunakan teknik *Consecutive sampling*. Dengan total subek ang didapatkan yaitu sebanyak 952. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu, mahasiswa domisili Indonesia, berjenis laki-laki dan perempuan, bersedia menjadi sampel penelitian.usia 18 tahun ke atas, mahasiswa aktif D3, D4, S1, S2, S3.

Kuesioner pada penelitian ini menggunakan kuesioner karakteristik responden dan *food frequency questionnaire (FFQ)*. Karakteristik responden yang meliputi nama, usia, jenis kelamin, domisili dan strata Pendidikan. Bahan makanan yang tercantum pada form FFQ meliputi bahan makanan pokok sebanyak 14 jenis bahan makanan dan lauk hewani sebanyak 14 jenis bahan makanan. Kuesioner akan disebar menggunakan media *Qualtrics*. Untuk menentukan kategori setiap responden yaitu dengan cara menjumlahkan semua skor konsumsi

pangan subjek berdasarkan jumlah skor konsumsi untuk pangan yang pernah dikonsumsi. Interpretasi skor didasarkan pada nilai rerata skor konsumsi pangan pada populasi. Apabila skor individu diatas nilai median populasi maka skor konsumsi pangan tergolong sering, sebaliknya jika skor individu dibawah nilai median maka skor konsumsi pangan tergolong jarang.

HASIL DAN BAHASAN

I. Analisis Univariat

a. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	(N= 952)	(%)	Mean \pm SD
Jenis kelamin			
Laki-laki	270	28.4	
Perempuan	682	71.6	
Usia (Tahun)			21,6 \pm 4,2
18-25	857	90,0	
26-45	89	9,3	
46-65	6	0,6	
Domisili			
Indonesia Bagian Barat	727	76.4	
Indonesia Bagian Tengah	190	20.0	
Indonesia Bagian Timur	35	3.7	
Strata Pendidikan			
Diploma	240	25.2	
Sarjana-Pascasarjana	712	74,8	
Indeks Massa Tubuh (kg/m²)			22,2 \pm 4,1
Kategori Status Gizi			
< 18,5 (Underweight)	155	16,3	
18,5 – 22,9 (Normal)	473	49,7	
> 23 (Overweight)	324	34,0	
Konsumsi Makanan Pokok			
Jarang	473	49,7	
Sering	479	50,3	
Konsumsi Lauk Hewani			
Jarang	472	49,6	
Sering	480	50,4	

Berdasarkan hasil dari Tabel 4 di atas, dapat dilihat bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 682 orang atau 71,6%, sedangkan jenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 270 orang atau 28,4%. Untuk distribusi frekuensi berdasarkan usia dapat dilihat bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 12-25 tahun yaitu sebanyak 856 orang atau 89,9%, kemudian minoritas responden dalam penelitian ini berusia 46-55 tahun yaitu sebanyak 9 orang atau 0,6%. Rata-rata dan standar deviasi untuk usia pada penelitian ini adalah $21,6 \pm 4,2$ tahun dan untuk IMT (Indeks Massa Tubuh) adalah $22,2 \pm 4,1$ kg/m².

Mayoritas responden dalam penelitian ini berdomisili di area Indonesia Bagian Barat yaitu sebanyak 727 orang atau 76,4%, sedangkan minoritas responden dalam penelitian ini berdomisili di area Waktu Indonesia Timur yaitu sebanyak 35 orang atau 3,7%. Berdasarkan distribusi frekuensi untuk strata pendidikan dapat dilihat bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini sedang menempuh strata pendidikan sarjana-pascasarjana yaitu sebanyak 712 orang atau 74,8%, sedangkan minoritas responden dalam penelitian ini sedang menempuh strata pendidikan Diploma yaitu sebanyak 240 orang atau 25,2%.

Berdasarkan hasil karakteristik untuk kategori status gizi, dapat dilihat bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki status gizi yang normal sebanyak 473 orang atau (49,7%) dan untuk minoritas subjek memiliki status gizi underweight yaitu sebanyak 155 atau 16,3%..

Dapat dilihat untuk konsumsi makanan pokok bahwa mayoritas mahasiswa sering mengonsumsi makanan pokok sebanyak 479 orang atau (50,3%) dan sering mengonsumsi lauk hewani sebanyak 480 orang atau (50,4%).

II. Analisis Bivariat

a. Perbedaan karakteristik dengan konsumsi makanan pokok

Table 9 Perbedaan Karakteristik dengan Konsumsi Makanan pokok b Mahasiswa Selama Masa Pandemi COVID-19 Di Indonesia

Karakteristik	Konsumsi Makanan pokok (N = 952)				OR	CI 95%	P- value
	Jarang		Sering				
	n	%	N	%			
Usia							
12-25 Remaja	423	49,4	434	50,6			
26-45 Dewasa	47	52,8	42	47,2			0,825
46-65 Lansia	3	50,0	3	50,0			
Jenis Kelamin							
Laki-laki	133	49,3	137	50,7	0,977	0,737- 1,294	0,886
Perempuan	340	49,9	342	50,1			
Domisili							
Indonesia Bagian Barat	370	50,9	357	49,1			
Indonesia Bagian Tenggara	90	47,4	100	52,6			0,219
Indonesia Bagian Timur	13	37,1	22	62,9			
Strata Pendidikan							
Diploma	117	48,5	124	51,5	0,941	0,702- 1,260	
Sarjana – Pascasarjana	356	50,1	355	49,9			0,710

Karakteristik	Konsumsi Makanan pokok (N = 952)				OR	CI 95%	P- value
	Jarang		Sering				
	n	%	N	%			
Usia							
Status Gizi							
<18,4 Underweight	60	38,7	95	61,3			0.197
18,5 – 25 Normal	269	49,4	275	50,6			
>25,1 Overweight	144	56,9	109	43,1			

Berdasarkan hasil dari Tabel 7 di atas dan telah diuji dengan menggunakan uji *chi square* didapatkan hasil dengan jumlah responden sebanyak 952 orang, diperoleh hasil bahwa kategori sering makan makanan pokok berdasarkan usia remaja sebanyak 434 orang dan kategori sering makan makanan pokok dalam kategori usia dewasa sebanyak 42 orang. Kemudian diperoleh hasil kategori jarang makan makanan pokok dalam kategori usia remaja sebanyak 47 orang, Sedangkan untuk lansia konsumsi makanan pokok dengan kategori jarang dan sering mendapatkan hasil yang sama yaitu 3 orang. Pada hasil tabel di atas yang telah di uji menggunakan uji *chi square* didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,852 ($p > 0,05$), yang artinya tidak terdapat perbedaan antara kategori makanan pokok dan usia. Pada karakteristik berdasarkan jenis kelamin jumlah subjek yang sering mengkonsumsi makanan adalah perempuan yaitu sebanyak 342 orang atau (50,1%) dan diperoleh hasil bahwa tidak ada perbedaan konsumsi makanan pokok pada jenis kelamin dengan *p value* sebesar 0,886

($p > 0,05$). Didapatkan hasil untuk $OR = 0,977$ dan $CI = 0,737-1,294$ yang artinya mahasiswa berjenis kelamin laki-laki memiliki resiko lebih rendah untuk jarang mengkonsumsi makanan pokok.

Berdasarkan karakteristik domisili didapatkan hasil bahwa mahasiswa yang berdomisili di Indonesia Bagian Barat lebih sering mengkonsumsi makanan pokok yaitu sebanyak 357 orang atau (49,1%) dan diperoleh hasil bahwa tidak ada perbedaan konsumsi makanan pokok berdasarkan domisili dengan nilai p value sebesar 0,219 ($p > 0,05$). Pada karakteristik berdasarkan strata pendidikan diperoleh hasil p value 0,710 ($p > 0,05$) dan dapat diartikan bahwa tidak ada perbedaan antara konsumsi makanan pokok pada strata pendidikan. Sebagian subjek yang sering mengkonsumsi makanan pokok adalah subjek yang memiliki strata pendidikan Diploma dengan jumlah 124 orang (51,5%), didapatkan juga hasil untuk $OR = 0,941$ dan $CI = 0,702-1,260$ yang dapat diartikan bahwa mahasiswa yang memiliki strata pendidikan diploma beresiko rendah jarang mengkonsumsi makanan pokok. Berdasarkan karakteristik status gizi didapatkan hasil bahwa kategori sering konsumsi makanan pokok mayoritas terdapat pada status gizi Normal dengan jumlah 277 orang atau (50,9%) dan diperoleh hasil p value 0,002 ($p < 0,05$) yang dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan antara konsumsi makanan pokok pada status gizi mahasiswa.

b. Perbedaan Karakteristik dengan Konsumsi Lauk Hewani

Tabel 10 Perbedaan Karakteristik dengan Konsumsi Lauk Hewani Mahasiswa Selama Masa Pandemi COVID-19 Di Indonesia.

Karakteristik	Konsumsi Lauk Hewani (N = 952)				OR	CI 95%	P-value
	Jarang		Sering				
	n	%	N	%			
Usia							
12-25 Remaja	426	49,7	431	50,3			
26-45 Dewasa	44	49,4	45	50,6			0,726
46-65 Lansia	2	33,3	4	66,7			
Jenis Kelamin							
Laki-laki	126	46,7	144	53,3	0,850	0,641- 1.127	0,281
Perempuan	346	50,7	336	49,3			
Domisili							
Indonesia Bagian Barat	376	51,7	351	48,3			
Indonesia Bagian Tenggara	82	43,2	108	56,8			0,056
Indonesia Bagian Timur	14	40,0	21	60,0			
Strata Pendidikan							
Diploma	100	41,5	141	58,5	0,646	0,481- 0,868	
Sarjana – Pascasarjana	372	52,3	339	47,7			0,005
Status Gizi							
<18,4 Underweight	67	43,2	95	56,8			
18,5 – 25 Normal	267	49,1	217	50,9			0,08
>25,1 Overweight	138	54,5	115	45,5			

Berdasarkan hasil dari Tabel 8 di atas dengan jumlah responden sebanyak 952 orang, diperoleh hasil bahwa kategori sering makan lauk hewani dalam kategori usia Remaja didapatkan hasil sebanyak 431

orang atau (50,3%) dan kategori sering makan lauk hewani dalam kategori usia dewasa sebanyak 45 orang atau (50,6%). Kemudian diperoleh hasil kategori jarang makan lauk hewani dalam kategori usia remaja sebanyak 426 orang atau (49,7%), kategori jarang makan lauk hewani pada kategori usia dewasa sebanyak 44 orang dan kategori jarang makan lauk hewani pada kategori usia lansia sebanyak 2 orang. Pada hasil tabel di atas didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,726 ($p > 0,05$), yang artinya tidak terdapat perbedaan antara kategori lauk hewani pada usia. Berdasarkan karakteristik jenis kelamin didapatkan bahwa laki-laki sering mengkonsumsi lauk hewani sebanyak 144 orang atau (53,3%) dan sering makan lauk hewani dalam kategori jenis kelamin perempuan sebanyak 336 orang atau (49,3%). Kemudian diperoleh hasil kategori jarang makan lauk hewani dalam kategori jenis kelamin laki-laki sebanyak 126 orang dan kategori jarang makan lauk hewani pada kategori jenis kelamin perempuan sebanyak 346 orang, didapatkan untuk hasil $OR = 0,850$ dan $CI = 0,641-1,127$ yang dapat diartikan bahwa mahasiswa berjenis kelamin laki-laki beresiko rendah jarang mengkonsumsi lauk hewani. Pada hasil tabel di atas didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,281 ($p > 0,05$), yang artinya tidak terdapat perbedaan antara kategori lauk hewani dan jenis kelamin.

Berdasarkan domisili didapatkan hasil bahwa sering makan lauk hewani dalam area domisili Indonesia barat sebanyak 351 orang atau (48,3%), kategori sering makan lauk hewani dalam area domisili Indonesia tengah sebanyak 108 orang atau (56,8%) dan kategori sering

makan lauk hewani dalam area domisili Indonesia timur sebanyak 21 orang atau (60,0%). Pada tabel tersebut diperoleh hasil bahwa kategori jarang makan lauk hewani dalam area domisili Indonesia barat sebanyak 376 orang atau (51,7%). Pada hasil tabel di atas didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,056 ($p>0,05$), yang artinya tidak terdapat perbedaan antara lauk hewani dan domisli/provinsi. Berdasarkan strata pendidikan didapatkan hasil bahwa Diploma sebanyak 141 orang atau (58,5%) sering makan lauk hewani dalam kategori strata pendidikan Sarjana-Pascasarjan sebanyak 339 orang atau (47,7%) didapatkan hasil untuk OR= 0,616 dan CI= 0,481-0,868 yang dapat diartikan mahasiswa dengan strata pendidikan diploma beresiko rendah jarang mengkonsumsi lauk hewani. Kemudian diperoleh hasil bahwa kategori jarang makan lauk hewani dalam kategori strata pendidikan diploma sebanyak 100 orang, kategori jarang makan lauk hewani dalam kategori strata pendidikan Sarjana-Pascasarjana sebanyak 372 orang. Pada hasil tabel di atas didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,005 ($p<0,05$), yang artinya terdapat perbedaan lauk hewani dan strata pendidikan.

Berdasarkan Status gizi subjek diperoleh hasil bahwa kategori sering makan lauk hewani dalam kategori status gizi underweight sebanyak 95 orang atau (56,8%) sering makan lauk hewani pada status gizi normal sebanyak 217 orang atau (50,9%) sedangkan sering makan lauk hewani pada status gizi overweight sebanyak 115 atau (45,5%). Kemudian diperoleh hasil bahwa kategori jarang makan lauk hewani

pada status gizi *underweight* sebanyak 67 orang, kategori jarang makan lauk hewani pada status gizi normal sebanyak 267 orang dan kategori jarang makan lauk hewani pada status gizi *overweight* sebanyak 138 orang. Pada hasil tabel di atas didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,08 ($p > 0,05$), yang artinya tidak terdapat perbedaan konsumsi lauk hewani dan status gizi pada mahasiswa Indonesia selama pandemic COVID-19.

PEMBAHASAN

i. Analisis Univariat

a. Gambaran Karakteristik Responden

Sebagian besar mahasiswa pada penelitian ini berada di Indonesia bagian Barat sebanyak 727 orang (76,4%) dan minoritas mahasiswa berada di Indonesia bagian Timur sebanyak 35 orang (3,7%). Berdasarkan strata pendidikan yang sedang ditempuh, pada penelitian ini mayoritas subjek merupakan Sarjana – Pascasarja sebanyak 712 orang (74,8%). Mayoritas subjek pada penelitian ini berdasarkan status gizi adalah Normal yaitu sebanyak 473 orang (49,7%) dan minoritas subjek *Underweight* sebanyak 155 orang (16,3%). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Reni noviasty 2020 yaitu status gizi selama pandemi sebagian besar (73,43%) terkategori normal (28).

Berdasarkan distribusi konsumsi makanan pokok, mayoritas subjek sering mengonsumsi makanan pokok selama pandemi sebanyak 479 orang (50,3%) dan sebanyak 480 orang (50,4%) subjek sering mengonsumsi lauk hewani. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan

oleh Rezka utari ughude (2021) bahwa sebanyak 72,3% responden paling banyak mengkonsumsi nasi disaat makan dikarenakan nasi merupakan sumber karbohidrat dan nasi sudah menjadi bagian dari makanan pokok masyarakat Indonesia (29). Makanan pokok merupakan makanan yang paling banyak dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan energi, makanan pokok biasanya memiliki kandungan karbohidrat yang tinggi, sesuai anjuran tumpeng gizi seimbang konsumsi karbohidrat sebanyak 3-4 porsi, maka tak heran makanan pokok sering dikonsumsi oleh subjek. Lauk hewani merupakan sumber protein dan mengandung asam amino esensial dan berfungsi untuk membantu pertumbuhan dan jaringan sel-sel tubuh serta, mengangkut zat gizi dari saluran cerna ke dalam darah (30). Konsumsi lauk hewani yang sering pada masa pandemi COVID-19 dapat membantu tubuh agar tetap sehat serta dapat memelihara jaringan tubuh.

d) Distribusi Frekuensi Makanan pokok

Daftar jenis makanan pokok pada penelitian ini adalah nasi, singkong, kentang, jagung, biscuit, mie, roti, oats, talas, ubi, tepung beras, mie instan, mie jagung, mie singkong dan tepung sagu. Pola konsumsi berdasarkan frekuensi makanan pokok yang paling sering dikonsumsi adalah nasi yaitu setiap hari sebanyak 826 orang atau 86,8%. Nasi yang merupakan makanan pokok paling banyak dikonsumsi berkaitan dengan adanya faktor kebiasaan mengkonsumsi nasi sebagai

makanan pokok bagi masyarakat Indonesia. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maya Karunawati 2019 menunjukkan bahwa nasi merupakan bahan makanan pokok yang sering dikonsumsi dengan frekuensi penggunaan lebih dari satu kali sehari atau dikonsumsi setiap kali makan (31).

e) **Distribusi Frekuensi Lauk Hewani**

Daftar jenis lauk hewani pada penelitian ini adalah telur ayam, telur bebek, daging ayam, daging sapi, daging kambing, daging bebek, jeroan, ikan tawar, ikan laut, kerang, udang, cumi, kepiting dan ikan asin. Pola konsumsi berdasarkan frekuensi konsumsi lauk hewani yang paling sering dikonsumsi adalah telur ayam dengan frekuensi setiap hari mengkonsumsi sebanyak 204 subjek atau (21,4%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aisyah 2016 bahwa telur ayam menempati urutan kedua jenis lauk hewani yang sering dikonsumsi (32). Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ilma Anindya Kusuma dengan hasil telur ayam juga merupakan jenis lauk hewani yang paling sering dikonsumsi dengan frekuensi 5-6 kali seminggu (33).

1. Analisis Bivariat

a) Pola Konsumsi Makanan Pokok dan Lauk Hewani Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil pengujian pada penelitian ini diketahui tidak terdapat perbedaan pola konsumsi makanan pokok dan lauk hewani berdasarkan jenis kelamin mahasiswa di Indonesia selama pandemi

COVID-19. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setyorini Nur Hasti 2012 yang menyatakan terdapat perbedaan yang signifikan konsumsi zat gizi makro berdasarkan jenis kelamin (34). Perbedaan hasil tersebut dapat disebabkan penelitian yang dilakukan oleh Setyorini tidak dalam masa pandemi COVID-19. Pada masa COVID-19 terdapat perubahan perilaku makan, peningkatan konsumsi makan dan mengalami peningkatan frekuensi makan (8).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Meisya (2014) yaitu tidak terdapat perbedaan konsumsi jenis kelompok pangan antara laki-laki dan perempuan (35). Selama masa pandemi COVID-19 mahasiswa cenderung mengalami peningkatan frekuensi makan dari biasanya hal ini dikarenakan lebih sering memanfaatkan waktu di rumah. Terlebih lagi pada masa pandemi COVID-19, mahasiswa mengonsumsi berbagai jenis makanan untuk memenuhi zat gizi yang diperlukan oleh tubuh sehingga cenderung tidak memiliki perbedaan dalam hal pola konsumsi makanan sehari-hari.

b) Pola Konsumsi Makanan Pokok dan Lauk Hewani Berdasarkan Usia

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis diperoleh hasil bahwa tidak terdapat perbedaan pola konsumsi makanan pokok dan lauk hewani berdasarkan usia mahasiswa di Indonesia selama pandemi COVID-19. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Barnatal dan Saragih 2020 menjelaskan bahwa selama masa pandemi khususnya usia dewasa telah mengalami perubahan makan, peningkatan konsumsi

pangan, peningkatan jumlah konsumsi dan frekuensi makan (8). Semakin bertambahnya usia seseorang semakin dapat mengontrol pola makan, tetapi usia bukan satu-satunya faktor seseorang untuk bisa mengontrol pola makan (36).

Makanan pokok merupakan bahan makanan yang dianggap memiliki peranan penting dalam susunan hidangan yang mengandung karbohidrat zat gizi sebagai sumber energi atau kalori dalam tubuh (16). Sedangkan lauk hewani merupakan bahan makanan yang berasal dari hewan atau produk-produk yang diolah dengan menggunakan bahan dasar asal hewan.. Konsumsi makanan pokok dan lauk hewani berperan penting dalam pertumbuhan, perkembangan dan daya tahan tubuh pada seluruh kelompok usia, dari usia anak-anak, usia remaja hingga lansia. Dalam hal pola konsumsi makanan pokok dan lauk hewani tidak dipengaruhi oleh usia.

c) Pola Konsumsi Makanan Pokok dan Lauk Hewani Berdasarkan Domisili

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis diperoleh hasil bahwa tidak terdapat perbedaan pola konsumsi makanan pokok dan lauk hewani berdasarkan domisili mahasiswa. Pola makan secara umum dipengaruhi oleh factor lingkungan dan kebudayaan. Domisili merupakan tempat atau lokasi yang menunjukkan keberadaan individu. Domisili mahasiswa dalam hal ini dibagi menjadi Indonesia bagian barat, Indonesia bagian tengah, dan Indonesia bagian timur. Hal tersebut menyebabkan pola konsumsi makanan antar daerah bervariasi dari satu daerah ke daerah lain karena

factor sosial ekonomi, dan distribusi pangan antar daerah (37). Penelitian ini Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwiningsih 2013 bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan konsumsi makanan pokok dan protein di wilayah perkotaan dan pedesaan (38). Pada penelitian ini diketahui bahwa mayoritas mahasiswa berada di Indonesia bagian barat yang memiliki akses makanan antar daerah yang relatif mudah hal tersebut dapat menjadi faktor bahwa tidak ada perbedaan konsumsi makanan pokok dan lauk hewani berdasarkan domisili

d) Pola Konsumsi Makanan Pokok dan Lauk Hewani Berdasarkan Strata Pendidikan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis diperoleh hasil terdapat perbedaan pola konsumsi lauk hewani berdasarkan strata pendidikan mahasiswa di Indonesia selama pandemi COVID-19. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Maharibe (2014) yang menunjukkan bahwa seseorang dengan pendidikan tinggi dapat menerapkan pedoman gizi seimbang dengan baik dan menjaga pola makan (39). Mahasiswa dengan jenjang pendidikan Diploma, Sarjana-Pascasarjana pada dasarnya memiliki tingkat pengetahuan yang cukup baik.

Seseorang dengan tingkat pendidikan tinggi akan memiliki pengetahuan tentang kesehatan lebih baik dibandingkan dengan seseorang dengan pendidikan yang rendah. Pendidikan yang tinggi tidak menjadi batasan untuk menjaga pola konsumsi karena factor yang mempengaruhi seseorang dalam menjaga pola makan bukan hanya

dilihat dari tingkat pendidikan saja, terdapat factor lain yaitu gaya hidup dan lingkungan. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pola makan lauk hewani berdasarkan strata pendidikan pada mahasiswa di Indonesia selama masa pandemi COVID-19.

e) Pola Konsumsi Makanan Pokok dan Lauk Hewani Berdasarkan Status Gizi

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis diperoleh hasil bahwa tidak terdapat perbedaan pola konsumsi makanan pokok dan lauk hewani berdasarkan status gizi pada mahasiswa selama masa pandemi COVID-19 di Indonesia. Seseorang dengan status gizi yang normal cenderung dapat mengontrol asupan makan lebih dan menjaga pola makan dan dibuktikan oleh seseorang dengan status gizi normal memiliki riwayat makan yang cukup (40). Sedangkan menurut Saragih (2020) selama masa pandemi terdapat perubahan kebiasaan makan, peningkatan jumlah konsumsi makan dan peningkatan frekuensi makan (8). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setyorini 2012 bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan asupan karbohidrat dari sereal dan umbi-umbian berdasarkan status gizi sedangkan untuk konsumsi protein dari hewani terdapat perbedaan yang signifikan asupan protein berdasarkan status gizi (34). Hasil penelitian dari Hendry agustian (2021) bahwa tidak terdapat perbedaan antara berat badan dan indeks massa tubuh pada sebelum pandemi dan saat pandemi (41).

KESIMPULAN

Tidak terdapat perbedaan frekuensi makanan pokok berdasarkan karakteristik usia, jenis kelamin, domisili, strata pendidikan dan status gizi pada mahasiswa di Indonesia selama pandemic COVID-19. Tidak terdapat perbedaan frekuensi lauk hewani berdasarkan karakteristik usia, jenis kelamin, domisili, dan status gizi pada mahasiswa di Indonesia selama pandemi COVID-19. Terdapat perbedaan frekuensi konsumsi lauk hewani berdasarkan karakteristik strata pendidikan pada mahasiswa di Indonesia selama pandemi COVID-19.

PERPUSTAKAAN ALMA MATER

RUJUKAN

1. Kementrian Kesehatan. 2021.
2. WHO.2021.
3. Habits PA. Metabolic Impacts of Confinement during the COVID-19 Pandemic Due to Modified Diet and.
4. Kemenkes. Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Covid-19.Pdf. Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi COVID-19. 2020. p. 31.
5. Kemendikbud. Surat Edaran Nomor 3 Tahun 2020 Tentang Pencegahan Corona Virus Disease (Covid-19). Jakarta: Kementerian Pendidik dan Kebud; 2020.
6. Hardiansyah. Cerdas Dengan Pangan Hewani, IPB, Ketua Pergizi Pangan Indonesia. 2008.
7. Ammar A, Brach M, Trabelsi F, Chtourou H, Boukhris O. Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity : Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey. 2020;(May).
8. Saragih B, Mulawarman U, Saragih F. GAMBARAN KEBIASAAN MAKAN MASYARAKAT PADA MASA PANDEMI COVID-19. 2020;19(April).
9. Noviasy P, Susanti R. Changes in Eating Habits of Nutrition Students During the Covid 19 Pandemic. J Kesehat Masy Mulawarman. 2020;2(2):90.
10. Sosial P, Pandemi M. Gambaran Pola Makan Mahasiswa Fkm Unsrat Semester Iv Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. Kesmas. 2021;10(2):98–106.
11. Almatsier S. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama; 2009.
12. Karunawati M. Pola Konsumsi Pangan dan Penilaian Status Gizi Mahasiswa Program Studi Biologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. 2019;

13. 'Aisyah. Pengetahuan, Sikap, Dan Tindakan Konsumsi Makanan Berserat Pada Siswa SMK Negeri Yogyakarta. 2016;
14. Anindya I. Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar. [Http://RepositoryUnhasAcId/Handle/123456789/11328](http://RepositoryUnhasAcId/Handle/123456789/11328). 2014;5–6.
15. Makan P, Jenis AEB, Status DAN, Anak G, Tahun U. Pola makan, asupan energi-serat berdasarkan jenis kelamin, status-ekonomi, tipe-daerah, dan status gizi anak usia 6-10 tahun di pulau-jawa. 2012;4(April).
16. Yoesniasani M. Skor Keanekaragaman Konsumsi Pangan Remaja. 2014;
17. M Habib, Syahrini A, Astuti N et al. FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEBIASAAN MAKAN. 2021;10 (1):12–22.
18. Nuzrina R. ANALISIS PERBEDAAN POLA KONSUMSI MAKANAN DAN ASUPAN PULAU SUMATERA DAN JAWA (ANALISIS DATA RISKESDAS 2010). 2016;
19. Dwiningih D, Pramono A. Perbedaan Asupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat Dan Status Gizi Pada Remaja Yang Tinggal Di Wilayah Perkotaan Dan Pedesaan. J Nutr Coll. 2013;2(2):232–41.
20. Maharibe CC. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Praktik Gizi Seimbang Mahasiswa. 2014;
21. Gizi J, Pontianak PK. HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIFITAS FISIK TERHADAP STATUS GIZI DI SISWA SMP Jurusan Gizi , Poltekkes Kemenkes Pontianak , Indonesia. 2018;01(01).
22. Agustian H, Putra AE, Hendsun H, Sumampouw HC, Firmansyah Y. Perubahan Berat Badan, Indeks Massa Tubuh, dan Status Gizi Antara Sebelum dan Saat Masa Pandemi Covid-19 Akibat Pembelajaran Jarak Jauh. J Med Utama. 2020;2(1):402–6.