

# Analisis Perbedaan Konsumsi Gizi Seimbang Sebelum dan pada Masa Covid-19 pada Remaja

Agustina, Fathinah Ranggauni, Terry Y.R. Pristya

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

## Abstrak

**Latar belakang:** Covid-19 merupakan salah satu penyakit menular berbahaya menyerang semua orang, termasuk remaja dengan tingkat imunitas rendah. Konsumsi gizi seimbang merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan dan imunitas tubuh. Tujuan mendapatkan informasi tentang perbedaan konsumsi gizi seimbang sebelum dan saat Covid-19 pada remaja.

**Metode:** Desain kuantitatif, pendekatan deskriptif komparatif, sampel 107, siswa SMKN 1 Cikururuk Banten, pengumpulan data dengan kuesioner, bulan November 2020, analisa data dengan uji Mc Nemar, nilai signifikansi <0,05.

**Hasil:** Ada perbedaan sebelum dan saat covid-19 pada praktik mencuci tangan (P Value 0.000), frekuensi makan 3 kali sehari (P Value 0.021), sarapan (P Value 0.000), konsumsi sayur dan buah (P Value 0.000), membawa bekal bila bepergian (P Value 0.001), konsumsi makanan cepat saji, manis, asin dan berlemak (P Value 0.000), aktifitas fisik (P Value 0.013). Tidak ada perbedaan sebelum dan saat Covid-19 terhadap konsumsi lauk hewani (P Value 0.188) dan minum 8 gelas dalam sehari (P value 0.263)

**Kesimpulan:** Ada perbedaan konsumsi gizi seimbang sebelum dan pada masa Covid-19, kecuali variabel konsumsi lauk hewani dan minum 8 gelas dalam sehari. Dengan penelitian ini disarankan adanya edukasi perihal pentingnya mencuci tangan dengan sabun, dan konsumsi gizi seimbang dalam kegiatan sehari-hari, untuk membangun tubuh sehat dan imunitas tinggi, agar terhindar dari penularan Covid-19.

**Kata kunci:** Aktifitas fisik, Covid-19, Gizi seimbang, Remaja.

## Analysis of Differences in Balanced Nutrition Consumption Before and The Time of Covid-19 in Adolescents

### Abstract

**Background:** Covid-19 is a dangerous infectious disease that attacks everyone, including adolescents with low immunity levels. Consumption of balanced nutrition is one way to improve health and immunity. The aim of this study was obtain information about the differences in the consumption of balanced nutrition before and during Covid-19 in adolescents.

**Methods:** Quantitative design, comparative descriptive approach, 107 samples, students of SMKN 1 Cikururuk Banten, data collection using a questionnaire, November 2020, data analysis using the Mc Nemar test, significance value <0.05.

**Results:** There was a difference before and during covid-19 in the practice of washing hands (P value 0.000, frequency of eating 3 times a day (P value 0.021), breakfast (P value 0.000), consumption of vegetables and fruit (P value 0.000), bringing supplies when traveling (P Value 0.001), consumption of fast food, sweet, salty and fatty food (P Value 0.000), physical activity (P Value 0.013). There is no difference before and during Covid-19 on consumption of animal protein (P Value 0.188) and drink 8 glasses per day (P value 0.263)

**Conclusion:** There are differences in the consumption of balanced nutrition before and during the Covid-19 period, except for the variables, consumption of animal protein and drinking 8 glasses a day. Through this research, it is recommended to deliver education about the importance of washing hands with soap, also consumption of balanced nutrition in daily activities, to build a healthy body and high immunity, so as to avoid Covid-19 transmission.

**Keywords:** Physical activity, Covid-19, Balanced nutrition, Adolescents.

---

Korespondensi: Agustina  
Email: tinaupn@yahoo.com

## PENDAHULUAN

Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) merupakan penyakit menular disebabkan virus SARS-CoV-2, ditandai dengan gangguan pernafasan akut seperti demam, batuk, sesak nafas.<sup>1</sup> Penyakit ini berbahaya dapat menimbulkan kematian, menimpa setiap orang, termasuk remaja yang tingkat imunitas rendah. Remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke tahap awal dewasa, mencakup aspek biologi, kognitif, dan perubahan sosial, berlangsung antara usia 10-19 tahun.<sup>2</sup> Mereka sebagai laskar penerus bangsa yang mempunyai peran utama dalam mencapai kemajuan bangsa masa depan, diperlukan sehat secara fisik, mental maupun sosial dan imunitas tinggi.

Salah satu cara mencapai kesehatan dan imunitas tinggi yaitu dengan mengkonsumsi makanan beragam dan gizi seimbang. Gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi makro (karbohidrat, protein dan lemak) dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral).<sup>3</sup> Zat gizi ini berguna untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan. Pada masa Covid-19 mengkonsumsi gizi seimbang penting untuk mencapai kesehatan optimum, dan meningkatkan kekebalan tubuh.<sup>4</sup>

Masalah yang sering ditemui pada remaja, pola makan yang menjurus pada gizi tidak proposional, dan belum menerapkan gizi seimbang, seperti kurang mengonsumsi buah dan sayur, senang mengonsumsi minuman bersoda, dan cepat saji, serta jarang makan pagi. *Global School Health Survey (GSHS)* tahun 2015, menyatakan proporsi remaja kurang mengonsumsi buah dan sayur sebesar 93,6%, mengonsumsi minuman bersoda 62,34%, mengonsumsi makanan berpenyedap 75,7%, dan jarang sarapan 65,2%, serta kurang aktivitas fisik 42,5%.<sup>5</sup> Begitu juga pengkajian Muthmainah dkk 2019, di Cianjur menunjukkan hanya 5,5% remaja yang mengonsumsi sayur lebih dari 120gr perhari.<sup>6</sup> Penelitian di Semarang 95,4% remaja sering mengonsumsi makanan cepat saji dan sebanyak 84,6% kurang mengonsumsi serat<sup>7</sup> dan di Gorontalo remaja sering mengonsumsi makanan cepat saji 98,9%.<sup>8</sup>

Tingginya resiko gangguan gizi yang dapat terjadi pada remaja sehingga pemerintah mengeluarkan peraturan Permenkes RI No. 41 tahun 2014 tentang

Pedoman Gizi seimbang (PGS) yang secara khusus mempunyai pesan pada remaja, yaitu biasakan membasuh tangan pakai sabun, makan 3 kali sehari, menambah konsumsi ikan, dan lauk pauk lainnya, perbanyak mengonsumsi sayur- mayur dan buah, biasakan membawa persediaan makanan dan air minum dari rumah, batasi mengonsumsi makanan cepat saji, jajanan dan makanan selingan manis, asin, berlemak, serta beraktivitas fisik.<sup>9</sup>

Pada masa Covid-19, perlu dikaji perbedaan konsumsi gizi seimbang sebelum dan masa Covid-19. Penelitian ini bertujuan menganalisis perbedaan konsumsi gizi seimbangan sebelum dan semasa Covid-19 pada remaja. Penelitian dilakukan di Cikurur Kabupaten Lebak Banten. Kabupaten ini termasuk ke dalam 122 daerah yang ditetapkan pemerintah sebagai daerah tertinggal tahun 2015-2019.<sup>10</sup> Selain itu, Banten merupakan wilayah binaan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Lokasi penelitian dipilih di SMKN 1 Cikurur Banten, karena dari hasil wawancara dengan salah satu guru didapatkan bahwa di sekolah tersebut telah diberi promosi kesehatan mengenai gizi seimbang.

## METODE PENELITIAN.

Rancangan penelitian bersifat kuantitatif, pendekatan deskriptif komparatif, melihat perbedaan antara konsumsi gizi seimbang sebelum dan masa Covid-19. Pengambilan data dengan kuesioner, menggunakan *google form*, bulan November 2020. Sampel siswa SMKN 1 Cikurur Banten, berjumlah 107 orang. Kriteria inklusi yaitu siswa SMKN 1 Cikurur Banten berumur <15 sd >17 tahun, terdaftar menjadi siswa aktif dan bersedia terlibat dalam penelitian dengan menandatangani formulir *Infomconsent*. Kriteria eksklusi bila subjek tidak hadir atau mengundurkan diri dari penelitian.

Data dikumpulkan oleh peneliti dengan persetujuan etik no 2797/XI/2020/KEPK, dikeluarkan komisi etik UPN Veteran Jakarta. Data yang dikumpulkan yaitu 1) karakteristik responden (umur, jenis uang saku perhari) karakteristik orang tua (pendidikan, pekerjaan, penghasilan). 2) Konsumsi gizi seimbang ( variabel cuci tangan, frekuensi makan 3 kali shari, sarapan, makan lauk hewani, konsumsi sayur dan buah, membawa bekal bila berpergian, minum 8 gelas

sehari, konsumsi makanan cepat saji, manis, asin dan berlemak, dan aktifitas fisik), bentuk pernyataan tertutup. Penilaian dilakukan berdasarkan skor yang didapatkan, di beri nilai 1 apabila jawaban tidak dan nilai 2 jawaban iya. Data yang telah dikumpulkan, diedit, *dientry* dan di *cleaning*, analisa secara univariat dan bivariat dengan uji Mc Nemar. Penyajian dalam bentuk distribusi frekuensi.

## HASIL

### Gambaran karakteristik responden (jenis kelamin, usia, uang saku)

Hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden laki-laki (62.6%), berusia kurang dari 15 tahun (42,1%), yang lain berumur antara 15 s/d 17 tahun dan lebih 17 tahun. Jenis kelamin merupakan perbedaan antara laki-laki dan perempuan.<sup>11</sup> Usia yaitu suatu komponen menjelaskan kematangan fisik, psikis, dan sosial individu berpengaruh pada proses pembelajaran.<sup>12</sup> Responden yang mendapatkan uang saku < Rp10.000 sebanyak 54.2%. Hasil wawancara dengan beberapa responden melalui aplikasi seluler *whatsapp*, mengatakan bahwa uang saku digunakan untuk membeli peralatan sekolah, pulsa, fotocopy dan jajan. Distribusi detail dapat dilihat pada Tabel 1

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden (umur, uang saku) n = 107**

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Jenis kelamin</b>		
perempuan	40	37.4
laki-laki	67	62.6
<b>Usia</b>		
<15 tahun	45	42.1
15 sd 17 tahun	41	38.3
>17 tahun	21	19.6
<b>Uang saku</b>		
< Rp10.000	58	54.2
Rp 10000 sd 20000	41	38.3
Rp>20000	8	7.5

### Gambaran karakteristik Orang Tua (Pendidikan, Pekerjaan dan Penghasilan)

Sebagian besar tingkat pendidikan orang tua responden SD/SMP. Pekerjaan ayah responden terbanyak buruh (84.1%) dan penghasilan (82.2%) di bawah upah minimum

kota Banten (Rp 2.460.996).<sup>13</sup> Tingkat pendidikan merupakan satu diantara variabel yang mempengaruhi pengetahuan.<sup>14</sup> Penghasilan salah satu faktor yang berhubungan dengan kemampuan menyediakan fasilitas untuk memenuhi kebutuhan hidup keluarga.<sup>15</sup> Sebaran dapat dilihat Tabel 2

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Orang Tua Responden (Pendidikan, Pekerjaan, dan Penghasilan) (n= 107)**

Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
<b>Pendidikan Ayah</b>		
SD/SMP	85	79.5
SMA	18	16.8
S-1	4	3.7
<b>Pendidikan Ibu</b>		
SD/SMP	99	92.5
SMA	8	7.5
S-1	0	0
<b>Pekerjaan Ayah</b>		
Tidak bekerja	3	2.8
Buruh	90	84.1
Wiraswasta	11	10.3
Karyawan (PNS/Swasta)	3	2.8
<b>Pekerjaan Ibu</b>		
IRT	93	86.9
Buruh	8	7.5
PNS	3	2.8
Wirahusaha	3	2.8
<b>Penghasilan Ayah</b>		
Rp < 1 juta	88	82.2
Rp 2sd 4juta	18	16.8
Rp > 4 juta	1	0.9

### Perbedaan Konsumsi Gizi Seimbang Sebelum dan Masa Covid-19.

Hasil penelitian memperlihatkan responden mencuci tangan sebelum Covid -19 hanya 31 (29%) dan saat Covid-19 meningkat 51 (47.7%). Dari hasil analisis perbedaan diperoleh dari 51 responden yang mencuci tangan saat Covid-19, ditemukan 29 (93.5%) mencuci tangan sebelum dan saat Covid-19. Sedangkan 22 (28.9 %) mencuci tangan hanya saat Covid-19. Hasil uji statistik diperoleh nilai P= 0.000, maka dapat disimpulkan ada perbedaan praktik mencuci tangan sebelum dan pada masa Covid-19.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi konsumsi Gizi Seimbang Sebelum dan Masa Covid-19 pada Remaja( n= 107)**

Variabel	Sebelum Covid-19				Masa Covid-19			
	Tidak	%	Ya	%	Tidak	%	Ya	%
Cuci tangan	76	71	31	29	56	52.3	51	47.7
Makan 3x hari	50	46.7	57	53.3	65	60.7	42	39.3
Sarapan	59	55.1	48	44.9	28	26.2	79	73.8
Makan lauk hewani	70	65.4	37	34.6	79	73.8	28	26.2
Konsumsi sayur&buah	77	72.0	30	28.0	47	43.9	60	56.1
Membawa bekal	63	58.9	44	41.1	42	39.3	65	60.7
Minum 8 gls/hari	53	49.5	54	50.5	44	41.1	63	58.9
Konsumsi mak cepat saji, manis, asin dan berlemak	46	43.0	61	57.0	27	25.2	80	74.8
Beraktifitas fisik	51	47.7	56	57.3	70	65.4	37	34.6

Hasil penelitian didapatkan responden yang sarapan sebelum Covid-19 berjumlah 48 (44.9%), sedangkan saat Covid-19 sebanyak 79 (73.8%). Hasil analisis disparitas diantara 79 responden yang sarapan saat Covid-19, ada 41 (85.4%) sarapan sebelum dan saat Covid-19 sedangkan 38 (64.4%) responden sarapan dikala Covid-19 dan tidak sebelum Covid-19. Hasil uji statistik didapatkan nilai  $P= 0.001$ , hal ini berarti ada perbedaan responden yang sarapan sebelum dan keadaan Covid-19.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang makan dengan lauk hewani sebelum Covid-19 berjumlah 37 (34.6%) sedangkan pada saat Covid-19 ada 28 (26.2%). Hasil analisis perbedaan diantara 28 responden yang mengonsumsi lauk hewani pada saat Covid-19 sebanyak 14 (37.8%) mengonsumsi lauk hewani sebelum dan masa Covid-19, sedangkan 14 (20%) responden hanya makan lauk hewani saat Covid-19. Hasil uji statistik didapat  $P$  Value 0.188, sehingga dapat disimpulkan konsumsi lauk hewani sebelum dan saat Covid-19 tidak berbeda.

Hasil penelitian menerangkan responden mengonsumsi sayur dan buah sebelum Covid-19 berjumlah 30 (28%), sedangkan saat Covid-19 sebanyak 60 (56,1%). Hasil uji beda didapatkan diantara 60 responden yang makan sayur dan buah pada kurun waktu Covid-19 terdapat 23(76.7%) yang makan sayur dan buah sebelum dan saat Covid-19, sedangkan 37 (48.1%) mengonsumsi pada masa Covid-19 dan tidak sebelum Covid-19. Hasil uji statistik didapatkan  $P$  Value 0.000, hal ini dapat diartikan ada perbedaan konsumsi sayur dan buah sebelum dan kejadian Covid-19.

Temuan penelitian juga menunjukkan responden yang membawa bekal sebelum Covid-19 berjumlah 44 (41.1%) sedangkan pada saat Covid-19 berjumlah 65 (60.7%). Hasil kajian didapatkan diantara 65 responden yang menyertakan bekal ketika bepergian saat Covid-19, sebanyak 36 (81.8%) membawa sebelum dan kala Covid-19, sedangkan 29 (46.0%) hanya saat Covid-19 dan tidak sebelum Covid-19. Hasil uji statistik didapatkan  $P$  Value 0.001. simpulan dari uji ini mengindikasikan ada perbedaan membawa bekal sebelum dan masa Covid-19.

Hasil temuan penelitian responden minum 8 gelas sehari sebelum Covid-19 berjumlah 54 (50.5%), sedangkan masa Covid-19 sebanyak 63 (58.9%). Hasil analisis perbedaan diantara 63 responden yang minum 8 gelas sehari pada masa Covid-19 ditemukan 33 (61.1%) responden minum sebelum dan saat Covid-19, sedangkan responden yang minum hanya pada saat kejadian Covid-19 berjumlah 30 (56.6%). Hasil analisis didapatkan  $P$  Value 0.263 yang berarti tidak ada perbedaan responden yang minum 8 gelas sehari sebelum dan masa Covid-19.

Hasil penelitian mengungkapkan responden yang mengonsumsi makanan cepat saji, manis dan berlemak sebelum Covid-19 sebanyak 61 (57.0%), sedangkan pada masa Covid-19 sebanyak 80 (74.8%). Hasil kajian didapatkan diantara 80 responden yang mengonsumsi makanan cepat saji, manis, asin dan berlemak pada masa Covid-19 ada 61 (100%) responden mengonsumsi sebelum dan masa Covid-19, sedangkan 19 (41.3%) responden

mengonsumsi hanya pada suasana Covid-19. Hasil uji statistik didapatkan P Value 0.000, yang dapat disimpulkan ada perbedaan

konsumsi makanan cepat saji, manis, asin dan berlemak sebelum dan saat kejadian Covid 19.

**Tabel 4. Perbedaan Sebelum dan Masa Covid-19 terhadap Praktik Cuci tangan, makan 3x sehari, sarapan, makan lauk hewani pada Remaja( n = 107)**

Sebelum Covid-19	Masa Covid-19				Jumlah	%	P Value
Cuci Tangan							
Cuci tangan							
		Tidak	%	Ya	%		
Cuci tangan	Tidak	54	71.1	22	28.9	76	100
	Ya	2	6.5	29	93.5	31	100
	jumlah	56	52.3	51	47.7	107	100
Makan 3 x sehari							
		Tidak	%	Ya	%		
Makan 3x hr	Tidak	39	78.0	11	22.0	50	100
	Ya	26	45.6	31	54.4	57	100
	jumlah	65	60.7	42	39.3	107	100
Sarapan							
		Tidak	%	Ya	%		
Sarapan	Tidak	21	35.6	38	64.4	59	100
	Ya	7	14.6	41	85.4	48	100
	jumlah	28	26.2	79	73.8	107	100
Makan lauk hewani							
		Tidak	%	Ya	%		
Makan lauk hewani	Tidak	56	80.0	14	20.0	59	100
	Ya	23	62.2	14	37.8	48	100
	jumlah	79	73.8	28	26.2	107	100

Hasil riset juga menunjukkan responden dengan frekuensi makan 3 x sehari sebelum Covid-19 sebanyak 57 (53.3%), sedangkan pada saat Covid-19 berjumlah 42 (39.3%). Dari hasil kajian didapatkan diantara 42 responden ada 31 (54.4%) yang makan 3 kali sehari sebelum dan

saat Covid-19, sedangkan 11 (22%) responden makan 3 kali sehari pada saat Covid-19 dan tidak sebelum Covid-19. Hasil uji statistik didapatkan *P value* 0.021. Sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan frekuensi makan sebelum dan masa Covid-19.

**Tabel 5. Perbedaan Sebelum dan Masa Covid-19 terhadap konsumsi sayur&buah, bawa bekal, minum 8 gls sehari, konsumsi makanan cepat saji, manis, asin dan berlemak, aktifitas fisik pada Remaja (n = 107)**

Variabel	Sebelum Covid-19				Masa Covid-19			
	Tidak	%	Ya	%	Tidak	%	Ya	%
Cuci tangan	76	71	31	29	56	52.3	51	47.7
Makan 3x hari	50	46.7	57	53.3	65	60.7	42	39.3
Sarapan	59	55.1	48	44.9	28	26.2	79	73.8
Makan lauk hewani	70	65.4	37	34.6	79	73.8	28	26.2
Konsumsi sayur&buah	77	72.0	30	28.0	47	43.9	60	56.1
Membawa bekal	63	58.9	44	41.1	42	39.3	65	60.7
Minum 8 gls/hari	53	49.5	54	50.5	44	41.1	63	58.9
Konsumsi mak cepat saji, manis, asin dan berlemak	46	43.0	61	57.0	27	25.2	80	74.8
Beraktifitas fisik	51	47.7	56	57.3	70	65.4	37	34.6

Penelitian ini juga membuktikan responden yang beraktifitas fisik sebelum Covid-19 sebanyak 56 (57.3%) dan pada saat Covid-19 sebanyak 37 (34.6%). Hasil uji beda didapatkan diantara 37 responden yang melakukan aktifitas fisik sebelum dan saat Covid-19 sebanyak 20 (35.7%) sedangkan 17 (33.3%) melakukan aktifitas fisik saat dan tidak sebelum Covid-19. Hasil uji statistik P value 0.013 yang berarti ada perbedaan responden beraktifitas fisik sebelum dan saat Covid-19.

## PEMBAHASAN

Konsumsi Gizi seimbang sangat penting bagi remaja pada masa Pandemi Covid-19, selain untuk tumbuh dan berkembang juga untuk meningkatkan imunitas tubuh dan mencapai tingkat kesehatan yang prima. Hal ini dapat dicapai bila dapat mengaplikasikan Pesan Gizi Seimbang yang sudah dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan, 2014.

Cuci tangan merupakan satu diantara variabel yang terdapat dalam gizi seimbang, merupakan protokol kesehatan sangat berperan dalam mencegah Covid-19, dan penyakit menular lain seperti diare, hepatitis, thipus dan lainnya (Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/382/2020).<sup>16</sup> Kementerian Kesehatan merekomendasikan untuk mencuci tangan dengan air dan sabun selama 40-60 detik dengan lima langkah mencuci tangan yang benar atau dapat juga dengan hand sanitizer, dilakukan sesering mungkin, terutama pada saat setelah bepergian, pulang dari tempat kerja, sebelum sesudah beraktifitas, setelah batuk, bersin, dan selepas dari toilet serta sebelum dan sesudah memproses makanan, sebelum dan selesai makan.<sup>17</sup> Hasil penelitian menunjukkan terjadi peningkatan praktik mencuci tangan sebelum dan masa covid-19, yaitu dari 29 % ke 47.7%, dengan P value 0.00. Hal ini dapat ditafsirkan walaupun pada masa Covid-19 telah terjadi peningkatan, namun lebih dari separuh responden belum melakukan praktik mencuci tangan pada masa Covid-19. Temuan ini didukung dengan hasil Riskesdas 2018 yaitu proporsi perilaku cuci tangan menurut usia 10 tahun keatas hanya 47%.<sup>18</sup> Kondisi ini perlu menjadi perhatian bagi remaja, guru, keluarga agar terhindar dari penularan Covid-19, atau penyakit menular lainnya.

Remaja yang sedang bertumbuh dan berkembang memerlukan nutrisi yang seimbang, baik zat gizi makro dan mikro. Berdasarkan AKG 2013, kecukupan gizi pada remaja laki-laki antara 2400-2800 kalori, sedangkan perempuan berisar antara 2000-2200 kalori.<sup>19</sup> Jumlah tersebut dapat terpenuhi bila frekuensi makanan tiga kali sehari (Kemenkes 2014). Hasil penelitian menunjukkan terjadi penurunan frekuensi makan 3x sehari sebelum Covid-19 dan masa Covid-19 yaitu dari 46.7% menurun menjadi 39.3%. Hal ini akan berakibat terjadi gangguan gizi, dan penurunan daya tahan tubuh, dan beresiko tertular Covid-19.

Sarapan dengan mengkonsumsi makanan bersumber karbohidrat, protein, mineral dan vitamin sangat berguna dalam berkonsentrasi, menjaga kesehatan dan untuk tumbuh serta berkembang.<sup>9</sup> Sarapan juga penting untuk menjaga stamina tubuh pada masa Covid-19. Hasil penelitian ditemukan peningkatan responden yang sarapan sebelum dan saat Covid-19, yaitu dari 44.9% meningkat menjadi 73.8%, dengan P Value 0.000. Sarapan pagi merupakan salah satu pesan gizi seimbang untuk menjamin terpenuhinya kebutuhan tubuh pada pagi hari, terutama karbohidrat, yang berfungsi menyeimbangkan kadar gula dalam darah sebagai sumber energi dan, kerja otak.<sup>9</sup>

Lauk hewani sebagai sumber protein mempunyai nilai biologi tinggi direkomendasikan untuk remaja laki-laki umur 15 -18 tahun 0.9 gram /kg BB, sedangkan perempuan 0.8 gram /kg berat badan.<sup>19</sup> Hasil penelitian didapatkan terjadi penurunan konsumsi lauk hewani sebelum dan masa Covid-19 yaitu 34.6% menurun 26.2 %. Hal ini menunjukkan jumlah responden yang mengkonsumsi lauk hewani semakin berkurang. Kemungkinan keadaan ini berkaitan dengan daya beli keluarga. Hasil penelitian didapatkan penghasilan ayah responden sebagian besar dibawah upah minimum daerah (82.2%), sehingga berpengaruh pada pemenuhan kebutuhan keluarga. Protein yang diperoleh dari lauk hewani sebagai zat pembangun, memelihara jaringan tubuh, dan pengatur proses metabolisme serta pertahanan tubuh untuk melawan mikroba dan zat toksik yang masuk kedalam tubuh.<sup>4</sup> Masa Covid-19 ini penting sekali mengkonsumsi lauk hewani, untuk pertahanan tubuh dari mikroorganisme

pathogen. Hasil uji statistik didapatkan ada perbedaan konsumsi lauk hewani sebelum dan masa Covid-19.

Sayur dan buah mengandung vitamin dan mineral penting dalam memenuhi kebutuhan tubuh, mengatur proses metabolisme, mempertahankan fungsi jaringan dan menyokong pembentukan sel-sel baru tubuh. Pada remaja kebutuhan vitamin dan mineral meningkat, untuk pertumbuhan terutama rangka atau tulang.<sup>19</sup> Selain itu pada masa Covid-19 vitamin dan mineral, terutama vitamin A, C, D, E, dan zat besi serta zink, berperan sebagai anti oksidan dan meningkatkan imunitas tubuh.<sup>4</sup> Pesan Gizi Seimbang telah menganjurkan konsumsi sayur dan buah perlu memenuhi separuh dari piring makanku, begitu juga Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS) menyarankan konsumsi sayur dan buah setiap hari sebanyak 3 - 4 porsi/hari, buah 2 - 3 porsi/hari.<sup>20</sup> Hasil penelitian didapatkan terjadi peningkatan konsumsi sayur dan buah, responden yang mengkonsumsi sayur dan buah sebelum Covid-19 hanya 30 (28%), dan masa Covid-19 meningkat 60 (56.1%). Penambahan konsumsi sayur dan buah ini sangat penting pada masa Covid-19, untuk meningkatkan imunitas tubuh dalam menghadapi virulensi Covid-19 yang sangat tinggi. Hasil uji statistik menunjukkan perbedaan signifikan konsumsi sayur dan buah sebelum dan semasa Covid-19.

Bekal merupakan cadangan makanan yang dibawa remaja dari rumah untuk aktifitas diluar rumah/disekolah. Berisi nasi, lauk pauk dan sayuran serta buah, berguna untuk pemenuhan kebutuhan tubuh, dikala siang hari. Hasil penelitian didapatkan pada masa Covid-19 lebih dari separuh (60.7%) responden membawa bekal dari rumah. Dengan membawa bekal dapat menghindari membeli makanan dari luar yang kebersihan dan kualitas makanan belum terjamin, bila bekal yang dibawa sesuai dengan komposisi gizi seimbang, dapat meningkatkan imunitas tubuh dan mencegah penularan Covid-19.

Air sebagai komponen utama pembentukan sel dan cairan tubuh, pengatur suhu, eliminasi toksin, produk sisa metabolisme dan lainnya, pada masa Covid-19 penting sekali dikonsumsi. Kebutuhan tubuh terhadap air berkisar antara 1.5-2 liter/ hari atau 8 gelas/hari, hal ini bergantung juga pada aktifitas, jenis kelamin, cuaca atau suhu serta

berat badan.<sup>19</sup> Bila tubuh kekurangan air akan berakibat dehidrasi, hal ini memudahkan mikroorganisme patogen masuk kedalam tubuh. Hasil penelitian didapatkan terjadi peningkatan responden minum 8 gelas perhari sebelum(49.5%) dan masa Covid-19 (58.9%). Namun dari hasil uji statistik tidak ditemukan perbedaan antara minum 8 gelas sehari sebelum dan masa Covid-19.

Makanan cepat saji, manis dan asin serta berlemak, yang selalu di promosikan melalui iklan di TV telah menjadi makanan kegemaran para remaja. Makanan ini tinggi kalori, lemak gula dan garam. Bila berlebihan mengakibatkan penimbunan lemak dalam jaringan dan mengganggu fungsi tubuh. Hal ini beresiko untuk terjadi obesitas dan penyakit degeneratif, seperti DM, kanker, jantung koroner dan lainnya.<sup>5</sup> Hasil penelitian menemukan terjadi peningkatan responden yang mengkonsumsi makanan cepat saji, manis dan berlemak sebelum Covid-19 dari 57.0% meningkat menjadi 74.8%. Hasil analisis terdapat perbedaan yang signifikan responden yang mengkonsumsi makanan cepat saji sebelum dan saat Covid 19. Peningkatan konsumsi makanan ini perlu menjadi perhatian para remaja, orang tua dan guru serta petugas kesehatan, karena makanan ini rendah zat gizi mikro (mineral dan vitamin) sehingga beresiko menurunnya daya tahan tubuh dan mempermudah penularan Covid-19.

Aktivitas fisik merupakan salah satu kegiatan yang paling disukai oleh remaja, karena mereka sedang tumbuh dan berkembang dan sangat aktif. Gerakan tubuh seperti sepak bola, paskibra, PMR, volly, futsal dan karate, senam semuanya merupakan kegiatan fisik yang dilakukan di sekolah. Sedangkan dirumah dapat dengan berjalan, bersepeda, berenang, dan menyapu, membersihkan halaman, lompat tali, berlari dan lainnya. Pada saat Covid-19 penting sekali melakukan aktifitas fisik untuk meningkatkan kekebalan tubuh dan metabolisme( Kemenkes,2020). Bila dilakukan secara rutin selama 30 menit setiap hari sekurang-kurang 3-5 kali per minggu dapat meningkatkan produksi antibodi dan mengeluarkan racun dari dalam tubuh.<sup>17</sup>

Hasil penelitian menunjukkan terjadi penurunan aktifitas fisik responden dari 57.3% sebelum Covid-19 menurun menjadi 34.6% pada saat Covid-19. Hal ini menunjukkan bahwa pada masa Covid-19 aktifitas fisik

responden berkurang. Dengan berkurangnya aktifitas fisik maka energi yang dikeluarkan sedikit. Dari hasil uji statistik ditemukan perbedaan yang bermakna antara aktifitas fisik sebelum dan masa Covid-19. Hal ini penting menjadi perhatian remaja karena kondisi ini beresiko menurunkan imunitas tubuh, sehingga beresiko untuk tertular Covid-19 gangguan kesehatan seperti *overweight*, obesitas dan kecenderungan penyakit degeneratif.<sup>17</sup>

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan secara signifikan tentang praktik mencuci tangan, frekuensi makan tiga kali sehari, sarapan, konsumsi sayur dan buah, membawa bekal bila berpergian, konsumsi makanan cepat saji, manis, asin dan berlemak, serta aktifitas fisik sebelum dan masa Covid-19. Sedangkan konsumsi lauk hewani dan minum 8 gelas sehari tidak terdapat perbedaan sebelum dan masa Covid-19.

Penelitian ini menyarankan untuk melakukan edukasi tentang pentingnya mencuci tangan dengan sabun, dan konsumsi gizi seimbang dalam kegiatan sehari-hari, agar terhindar dari Covid-19, terhindar dari gangguan gizi.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan. Pedoman Kesiapsiagaan Menghadapi Infeksi Novel Coronavirus (2019-nCov) [Internet]. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. 2020 [cited 2021 Feb 4]. 0–74 p. Available from: <http://infeksiemerging.kemkes.go.id>
2. Wijaya IMK, Agustini NNM, MS GDT. Pengetahuan, Sikap dan Aktivitas Remaja SMA dalam Kesehatan Reproduksi di Kecamatan Buleleng. *Obesitas Sent Dan Kadar Koles Darah Total*. 2014;10(1):33–42.
3. Dieny FF. Permasalahan Gizi pada Remaja Putri [Internet]. *Graha Ilmu*; 2014 [cited 2021 Feb 4]. Available from: <https://docplayer.info/48112195-Permasalahan-gizi-pada-remaja-putri-oleh-fillah-fithra-dieny-s-gz-m-si-hak-cipta-2014-pada-penulis.html>
4. Mulyani EY. Asupan Gizi dalam Upaya Meningkatkan Imunitas di Masa Pandemi Covid-19 [Internet]. 2020 [cited 2021 Feb 4]. Available from: <https://www.esaunggul.ac.id/asupan-gizi-dalam-upaya-meningkatkan-imunitas-di-masa-pandemi-covid-19/>
5. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Kenali Masalah Gizi yang Ancam Remaja Indonesia [Internet]. 2018 [cited 2021 Feb 4]. Available from: <https://www.kemkes.go.id/article/print/18051600005/kenali-masalah-gizi-yang-ancam-remaja-indonesia.html>
6. Muthmainah FN, Khomsan A, Riyadi H, Prasetya G, Masyarakat DG, Manusia FE, et al. Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa SMP sebagai Implementasi Pedoman Gizi Seimbang Vegetables and Fruits Consumption in Junior High School Student as the Implementation of Indonesian Balanced-Nutrition Guidelines. *J Media Kesehat Masy Indones* [Internet]. 2019;15(2):178–87. Available from: [https://www.researchgate.net/publication/337353160\\_Konsumsi\\_Sayur\\_dan\\_Buah\\_pada\\_Siswa\\_SMP\\_sebagai\\_Implementasi\\_Pedoman\\_Gizi\\_Seimbang](https://www.researchgate.net/publication/337353160_Konsumsi_Sayur_dan_Buah_pada_Siswa_SMP_sebagai_Implementasi_Pedoman_Gizi_Seimbang)
7. Setyawati VAV, Rimawati E. Pola Konsumsi Fast Food dan Serat sebagai Faktor Gizi Lebih pada Remaja. *Unnes J Public Heal*. 2016;5(3):275.
8. Wahyuni Hafid SH. Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Kampurui J Kesehat Masy*. 2019;1(1):6–10.
9. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Permenkes No. 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang [Internet]. 2014. Available from: <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/119080/permenkes-no-41-tahun-2014>
10. Sekretariat Kabinet Republik Indonesia. 122 Daerah Ini Ditetapkan Pemerintah Sebagai Daerah Tertinggal 2015 – 2019- Sekretariat

- Kabinet Republik Indonesia [Internet]. 2015 [cited 2021 Feb 4]. Available from: <https://setkab.go.id/122-daerah-ini-ditetapkan-pemerintah-sebagai-daerah-tertinggal-2015-2019/>
11. Hartoko Y. Pengaruh Pendidikan, Pelatihan, Jenis Kelamin, Umur, Status Perkawinan, dan Daerah Tempat Tinggal Terhadap Lama Mencari Kerja Tenaga Kerja Terdidik di Indonesia. 2018; Available from: [https://eprints.uny.ac.id/60741/1/Skripsi i Yosef Hartoko 13804241041.pdf](https://eprints.uny.ac.id/60741/1/Skripsi%20Yosef%20Hartoko%2013804241041.pdf)
  12. Prihanti GS, A. LD, R H, I. AI, P. HS, P. GR, et al. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Tatanan Rumah Tangga di Wilayah Kerja Puskesmas Poned X. *Saintika Med.* 2018;14(1):7–14.
  13. Gubernur Banten. Keputusan Gubernur Banten Nomor 561/Kep.305-Huk/2019 Tentang Penetapan Upah Minimum Provinsi Banten Tahun 2020 [Internet]. 2020 [cited 2021 Feb 4]. Available from: <https://www.basishukum.com/kepgub-banten/305/2019>
  14. Notoatmodjo S. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2003.
  15. Fikawati S, Syafiq A, Veratamala A. Gizi Anak dan Remaja. Rajawali Pers; 2016.
  16. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/382/2020 tentang Protokol Kesehatan Bagi Masyarakat di Tempat dan Fasilitas Umum dalam rangka Pencegahan dan Pengendalian COVID-19 [Internet]. 2020. Available from: <http://jurnalrespirologi.org/index.php/jri/article/view/101>.
  17. Kemenkes. Panduan Gizi Seimbang pada Masa Pandemi COVID-19. Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi COVID-19. 2020. p. 31.
  18. Kementerian Kesehatan RI. Riskesdas 2018 [Internet]. Riset Kesehatan Dasar 2018. 2018 [cited 2020 Mar 15]. p. 182–3. Available from: [http://www.kesmas.kemkes.go.id/assets](http://www.kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf)
  19. Hardiansyah, Supriasa IDN. Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi. EGC; 2017.
  20. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Hari Gizi Nasional 2017: Ayo Makan Sayur dan Buah Setiap Hari [Internet]. 2017 [cited 2021 Feb 4]. Available from: <https://www.kemkes.go.id/article/view/17012600002/hari-gizi-nasional-2017-ayo-makan-sayur-dan-buah-setiap-hari.html>