

Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Frekuensi Makan Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Remaja Kabupaten Lumajang

Karina Putri Kinanti¹, Agatha Widiyawati²,

Prodi Gizi Klinik, Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember, Indonesia¹

Prodi Gizi Klinik, Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember, Indonesia²

E-mail: Karinaputrikinanti17@gmail.com; agatha@polije.ac.id

No HP : 089505150807

ABSTRAK

COVID-19 merupakan virus corona jenis baru yang disebut Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2). Salah satu pencegahan yang dapat dilakukan untuk mencegah tertularnya atau meringankan gejala COVID-19 Pengetahuan gizi seimbang dapat mempengaruhi pemilihan konsumsi bahan makanan yang bergizi. Frekuensi makan merupakan seringnya seseorang melakukan kegiatan makan dalam sehari baik makanan utama ataupun selingan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan gizi seimbang dan frekuensi makan di Masa Pandemi COVID-19 pada remaja akhir di Desa Tukum Kabupaten Lumajang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan teknik purposive sampling. Instrumen menggunakan kuesioner pengetahuan gizi seimbang dan frekuensi makan secara online. Sampel didapatkan sebanyak 60 responden. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu untuk gambaran tingkat pengetahuan mengenai gizi seimbang di masa pandemi COVID-19 pada remaja di Desa Tukum terdapat sebanyak 43 remaja (71,66%) termasuk kategori baik sedangkan untuk gambaran frekuensi makan masih banyak remaja belum mengkonsumsi makanan secara beragam yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang yaitu didapatkan sebanyak 44 remaja (73,3%) mengkonsumsi makanan pokok setiap hari (2-3xsehari), 29 remaja (48,3%) mengkonsumsi lauk hewani setiap hari (2-3xsehari), 41 remaja (68,3%) mengkonsumsi lauk nabati setiap hari (2-3xsehari), 26 remaja (43,3%) mengkonsumsi sayuran setiap hari (2-3xsehari), 19 remaja (31,7%) mengkonsumsi buah 1-2x seminggu, 23 remaja (38,3%) mengkonsumsi jamu tidak pernah, dan 23 remaja (38,3%) mengkonsumsi air putih 5 – 6x perminggu.

Kata Kunci: Covid-19, Frekuensi Makan, Pengetahuan Gizi Seimbang

ABSTRACT

Covid 19 is a new type of corona virus called Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2). One of the prevention that can be done to avoid infected process and relieve symptom of Covid 19. Knowledge of the balanced nutrition can influence the choice of consumption of the nutrition foods. Eat frequency is how often people eat in a day for main dish and also side dish. This study aims to understand about the concept of knowledge balanced nutrition level and eat frequency in this Covid 19 pandemic on adolescence in Tekung sub-district, Lumajang district. This study comes under descriptive research with purposive sampling technique. The instrument used is knowledge eat frequency questioner and knowledge eat frequency online questioner. Sample obtained is 60 respondents. The conclusion from this study from the concept of knowledge balanced nutrition level in this Covid 19 pandemic on adolescence in Tukum Village, Lumajang district is found 43 adolescences (71,66 %) included in the good category however, in concept of knowledge balanced nutrition level still exist many adolescences who do not consume a variety of foods that are accordance to balanced nutrition guidelines, found 44 adolescences (73,3 %) consumed staple foods everyday (2-3x a day), 29 adolescences (48,3%) consumed animal side dishes everyday (2-3x a day), 41 adolescences (68,3%) consumed vegetable side dishes everyday (2-

3x a day), 26 adolescences (43,3%), 19 adolescences (31,7%) consumed fruit 1-2 times a week, 23 adolescences (38,3%) never consumed herbal medicine, and 23 adolescences (38,3%) consumed water 5-6 times per week.

Keywords: Covid-19, Eat Frequency, Knowledge of balanced nutrition

I. PENDAHULUAN

Pada Desember 2019, ditemukan virus jenis baru yang disebut Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) atau biasa dikenal COVID-19. Virus tersebut diidentifikasi berasal dari Pasar Huanan di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, Cina¹. Proses penyebaran virus berasal dari droplet manusia yang terkontaminasi oleh virus corona, dan hingga saat ini telah menginfeksi jutaan manusia diseluruh dunia. Langkah pencegahan dibagi menjadi level individu dan masyarakat. Pada level individu, masyarakat diharapkan untuk selalu mengupayakan kebersihan individu maupun lingkungan rumah tangga, meningkatkan imunitas dan pengendalian komorbid. Selain itu, pada level masyarakat, masyarakat diharapkan untuk melakukan pembatasan interaksi fisik / *physical distancing*, dengan sesuai protocol seperti menggunakan masker, menerapkan etika batuk dan bersin dan dilakukannya karantina kesehatan.

Meningkatkan imunitas diri dengan konsumsi makanan sehat sesuai gizi seimbang menjadi cara pertama dalam mencegah terjangkit penyakit infeksi, salah satunya yaitu COVID-19. Zat gizi (makro, mikro dan fitonutrien) dalam makanan, terutama pada sayuran dan buah dengan beragam warna, secara umum meningkatkan imunitas. Zat gizi mikro dan fitonutrien mengandung antioksidan dan zat gizi anti-inflamasi, seperti betakaroten, vitamin A, B6, B12, C, D, Vitamin E, senyawa polifenol, seng, besi, selenium, magnesium dan tembaga, dapat memodulasi fungsi kekebalan tubuh². Selain itu, kekurangan mikronutrien berdampak negatif pada fungsi kekebalan dan dapat menurunkan resistensi terhadap infeksi³.

Saat ini, demi mencegah penyebaran virus semakin besar, banyak pihak berupaya untuk mengatasi penyebaran dengan memberikan informasi berupa edukasi melalui media informasi. Informasi tersebut diharapkan dapat memberikan dampak positif untuk menambah pengetahuan masyarakat serta merubah kebiasaan lama yang kurang baik menjadi kebiasaan baik. Tingkat pengetahuan dapat mempengaruhi tindakan dan sikap seseorang dalam mengonsumsi makanan sehat, mengatur frekuensi makan dan jenis makanan sesuai dengan gizi seimbang⁴. Kebiasaan baru dalam mengonsumsi makanan dapat dilihat melalui frekuensi makan. Frekuensi makan merupakan jumlah makan seseorang dalam sehari makan utama maupun selingan yang dibagi menjadi tiga waktu yaitu sebelum pukul 09.00, pukul 12.00-13.00, dan pukul 18.00 – 19.00⁵.

Masa remaja merupakan masa kematangan mental, emosional, sosial dan fisik pada manusia⁶. Remaja memiliki keingintahuan lebih tinggi dibandingkan pada masa anak-anak serta perkembangan kognitif yang dapat mempengaruhi cara berpikir mengenai masa depan. Tidak menutup kemungkinan, remaja menjadi lebih peduli terhadap diri sendiri untuk mencegah dari terjangkit Covid-19.

II. METODE

Jenis penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif merupakan metode untuk menggambarkan, menyelaskan maupun meringkas kondisi, fenomena ataupun variabel penelitian dengan kondisi yang sebenarnya⁷. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner online / *Google Form* yang berisi 16 soal Pengetahuan Gizi Seimbang dan 8 soal Frekuensi Makan. Populasi dalam penelitian ini merupakan remaja akhir (17 – 20 tahun) di Desa Tukum Kabupaten Lumajang pada waktu penelitian yaitu 19 Mei 2021 – 27 Mei 2021. Pengambilan subjek dipilih dengan jenis teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi yaitu remaja yang tinggal di Desa Tukum, remaja yang tidak melakukan diet tertentu, memiliki akses internet dan gadget, tidak memiliki penyakit tertentu, dan pengisian dilakukan pada tanggal 19 Mei – 27 Mei 2021.

Data yang telah dikumpulkan akan dianalisis sesuai dengan bagian pertanyaan. Pada bagian Pengetahuan Gizi Seimbang, nilai akan dikategorikan menjadi tiga kelompok : Baik, (jika skor 76 – 100) ; Sedang (jika skor 56 – 75), Kurang (jika skor <56)⁸. Pada bagian Frekuensi makan, jawaban akan dikategorikan sebagai berikut : Setiap hari (2-3x) ; 1x sehari ; 5-6x perminggu ; 3-4x perminggu ; 1-2x perminggu ; tidak pernah⁹. Data yang telah dikategorikan akan dilakukan uji univariat. Analisis univariat

digunakan untuk meringkas, menyajikan dan memberikan deskripsi sehingga menghasilkan makna. Proses analisa menggunakan aplikasi SPSS 16.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian mengenai gambaran pengetahuan gizi seimbang dan frekuensi makan di masa pandemi Covid-19 pada remaja akhir di Desa Tukum Kabupaten Lumajang. Penelitian dilaksanakan selama 8 hari yaitu pada tanggal 19 Mei – 27 Mei 2021 secara online melalui media sosial *whatsapp*. Subjek penelitian sebanyak 60 remaja.

3.1 Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang

Hasil uji pengetahuan gizi seimbang disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Pengetahuan Gizi Seimbang

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	43	71,66
Sedang	15	25
Kurang	2	3,33
Jumlah	60	100%

Berdasarkan hasil penelitian menyebutkan bahwa nilai dengan kategori terbanyak yaitu Baik sebanyak 43 remaja (71,66%). Hasil tersebut bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh mengenai pengetahuan gizi dengan kategori nilai Kurang terbanyak yaitu 63,9%.

Pengetahuan merupakan hasil tahu dan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap objek. Penginderaan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni melalui indra penglihatan, penciuman, rasa, pendengaran, dan raba dengan sendiri. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh dari mata dan telinga. Pengetahuan yang baik tidak luput dari beberapa faktor individu yaitu tingkat pendidikan, usia, pengalaman, informasi yang didapatkan melalui media informasi, sosial budaya dan ekonomi yang berkaitan erat dengan tradisi atau kebiasaan, dan lingkungan yang mempengaruhi proses penyerapan pengetahuan

Tingkatan pengetahuan berdasarkan kognitifnya yaitu sebagai berikut : tahu (*know*), memahami (*comprehension*), Aplikasi (*application*), Analisis (*Analysis*), Sintesis (*Synthesis*), Evaluasi (*Evaluation*)¹¹. Penelitian ini melihat pengetahuan responden berdasarkan tingkat pengetahuan tahu. Tingkatan ini dapat diartikan sebagai seseorang yang mengingat suatu materi / pengetahuan yang telah dipelajari sebelumnya.

Peneliti telah melakukan wawancara kepada beberapa responden untuk mencari informasi mengenai pengetahuan yang didapatkan oleh responden. Berdasarkan hasil wawancara terhadap dua responden yang memiliki nilai yang baik, disebutkan bahwa responden sering mendengar ataupun melihat di media sosial mengenai kesehatan secara umum, terutama pada saat pandemi mengenai imunitas dan diet yang baik, dan responden memiliki kerabat yang menempuh pendidikan kesehatan dan sering memberikan edukasi. Berdasarkan hasil wawancara terhadap dua responden yang memiliki nilai pengetahuan kurang, disebutkan bahwa responden jarang mendapatkan informasi kesehatan secara umum di sekolah dan selama menggunakan media sosial dan televisi jarang melihat mengenai kesehatan karena kurang memahami bahasa yang disampaikan. Selain itu, responden juga mengakui bahwa lingkungan tempat tinggalnya masih tergolong ekonomi dan pendidikan menengah kebawah dengan tingkat kepedulian terhadap kesehatan kurang, lingkungan responden juga lebih percaya terhadap pengobatan tradisional seperti konsumsi jamu secara rutin dan pijat badan.

Berdasarkan pernyataan yang didapatkan dari ke-empat remaja melalui wawancara dapat diketahui bahwa pengetahuan tidak hanya didapatkan di sekolah ataupun perguruan tinggi namun juga didapatkan di media sosial maupun media informasi. Hasil tersebut selaras dengan pernyataan bahwa jika seseorang memiliki tingkat pendidikan rendah, namun pengetahuan akan meningkat dengan cara mendapatkan informasi dari

berbagai media seperti televisi, radio, media social, dan lain-lain. Dengan canggihnya teknologi saat ini, terutama pada saat pandemi COVID-19, Informasi secara *online / daring* mengenai gizi dapat dengan mudah ditemukan melalui berbagai media sosial yang sangat sering digunakan oleh remaja¹¹.

3.2 Gambaran Frekuensi Makan

Frekuensi makan merupakan jumlah makan dalam sehari, yang berfungsi untuk melihat tingkat konsumsi responden selama pandemi COVID-19. Pada penelitian ini, berisi mengenai nilai skor konsumsi menurut paparan kelompok bahan makanan, seperti bahan makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, buah, konsumsi rempah dan air minum serta penyebutan bahan makanan yang sering dikonsumsi selama pandemi. Distribusi frekuensi makan dapat dilihat pada tabel-tabel berikut ini .

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jumlah Makan dalam sehari

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
2x	31	51,7
3x	29	49,3
JUMLAH	60	100

Berdasarkan tabel mengenai distribusi frekuensi jumlah makan dalam sehari diatas dapat diketahui bahwa prosentase terbanyak yaitu pada remaja yang mengkonsumsi makanan 2x sehari sebanyak 31 orang. Berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang anjuran dalam mengkonsumsi makanan bagi remaja yaitu sebanyak 3x sehari (sarapan atau makan pagi, makan siang, dan makan malam) disertai dengan makanan selingan sehat. Hal tersebut dianjurkan untuk mencegah / mengurangi remaja dalam mengkonsumsi makanan yang tidak sehat dan tidak bergizi¹³.

Peneliti telah melakukan wawancara remaja yang mengkonsumsi makanan 2x sehari dan 3x sehari kepada masing-masing 2 responden, didapatkan hasil bahwa remaja yang mengkonsumsi makanan sebanyak 2x sehari biasanya menambah porsi makan pada setiap kali makan dan lebih sering mengkonsumsi makanan alternatif seperti camilan, milk tea, salad buah dan berbagai makanan instan lainnya dengan alasan kesibukan dalam bekerja, mengerjakan tugas dan tidak ingin makan-makanan yang berat. Sedangkan pada remaja yang mengkonsumsi 3x sehari mengaku memang sudah menjadi kebiasaan untuk makan 3x sehari.

Tabel 3. Distribusi frekuensi konsumsi makanan / minuman selama pandemi berdasarkan jenis bahan makanan

Kategori	Frekuensi Makan						Total n (%)
	Setiap hari (2-3x) n (%)	1x sehari n (%)	5-6x seminggu n (%)	3-4x seminggu n (%)	1-2x seminggu n (%)	Tidak pernah	
Makanan pokok	44 (73,3)	10 (16,7)	5 (8,3)	1 (1,7)	0	0	60 (100)
Lauk hewani	29 (48,3)	8 (13,3)	10 (16,7)	10 (16,7)	2 (3,3)	1 (1,7)	60 (100)
Lauk Nabati	41 (68,3)	9 (15)	7 (11,7)	2 (3,3)	1 (1,7)	0	60 (100)

Sayuran	26 (43,3)	11 (18,3)	11 (18,3)	6 (10)	6 (10)	0	60 (100)
Buah	8 (13,3)	13 (21,7)	7 (11,7)	11 (18,3)	19 (31,7)	2 (3,3)	60 (100)
Jamu / Rempah	4 (6,7)	6 (10)	10 (16,7)	2 (3,3)	15 (25)	23 (38,3)	60 (100)
Air putih 8 -10 gelas	0	23 (38,3)	18 (30)	12 (20)	6 (10)	1 (1,7)	60 (100)

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi jenis bahan makanan pokok menunjukkan bahwa responden yang mengkonsumsi makanan pokok selama pandemi terbanyak yaitu setiap hari (2-3x) sebanyak 44 remaja (73,3%), dan terendah yaitu 3 – 4x perminggu sebanyak 1 remaja (1,7%), sedangkan bahan makanan pokok yang paling sering dikonsumsi oleh remaja yaitu beras putih, mie instan, jagung, roti, singkong, ubi jalar, kentang, singkong dan beras merah. Makanan pokok merupakan jenis pangan dengan kandungan karbohidrat yang sering dikonsumsi dan telah menjadi bagian dari budaya makan di Indonesia sejak lama. Beras putih atau biasa dikonsumsi dan dikenal sebagai nasi putih, menjadi bahan makanan yang sangat lumrah ditemukan dan sudah menjadi makanan pokok kebiasaan di Indonesia, terutama di Desa Tukum. Selain itu, makanan pokok lain seperti mie instan, kentang, jagung, singkong, roti, bihun, dan ubi jalar menjadi makanan yang sering dikonsumsi sebagai bahan makanan pokok ataupun dimasak sebagai tambahan lauk pauk maupun camilan.

Kebutuhan karbohidrat pada remaja laki – laki usia 17 – 20 tahun yaitu sebanyak 400 – 480 gram, sedangkan untuk perempuan sebanyak 300 – 360 gram (Kemenkes RI., 2014). Fungsi utama karbohidrat dalam tubuh yaitu sebagai sumber energi, dimana karbohidrat dibutuhkan sebagai keperluan energy segera dan sebagian disimpan dalam bentuk glikogen dalam hati dan otot, dan sebagian lainnya disimpan sebagai lemak. Selain itu, apabila karbohidrat dalam tubuh tidak terpenuhi akan menyebabkan perpecahan protein yang dapat menghambat fungsi protein sebagai zat pembangun (14).

Responden yang mengkonsumsi lauk hewani terbanyak yaitu setiap hari sebanyak 29 remaja (48,3%), dan terendah yaitu tidak pernah makan sebanyak 1 (1,7%). Selain itu, lauk hewani yang sering dikonsumsi oleh responden yaitu ikan laut, ikan air tawar, telur ayam / bebek / penyu, daging ayam/ unggas, daging sapi dan sosis instan. Bahan makanan lauk hewani sangat mudah ditemukan di Desa Tukum, karena dapat dibeli dengan harga yang relatif murah dengan banyak sekali pilihan jenis bahan lauk hewani.

Responden yang mengkonsumsi lauk nabati tertinggi terbanyak yaitu setiap hari sebanyak 41 remaja (68,3%) dan terendah yaitu 1-2x seminggu sebanyak 1 remaja (1,7%). Lauk nabati yang sering dikonsumsi oleh responden yaitu tahu dan tempe. Lauk nabati menjadi salah satu makanan favorit sebagian masyarakat, karena dengan harga yang murah dan dapat pula diolah menjadi berbagai resep makanan.

Lauk hewani maupun nabati mengandung protein dan lemak. Konsumsi protein dan lemak yang dianjurkan dalam sehari yaitu : konsumsi protein laki – laki usia 17 – 20 tahun yaitu 65 - 70 gram, sedangkan untuk perempuan sebanyak 60 - 65 gram. Konsumsi lemak laki - laki usia 17 – 20 tahun yaitu 75 -85 gram, sedangkan untuk perempuan sebanyak 65 - 70 gram.

Asupan protein dan lemak yang cukup, sangat diperlukan dalam mempertahankan imunitas dan proses penyerapan vitamin mineral. Peranan protein sebagai pembentukan anti bodi sangat berfungsi untuk memerangi infeksi, dan protein juga bermanfaat sebagai membantu penyerapan mineral dan vitamin seperti asam folat dan zat besi. Peranan lemak sebagai pelarut dari beberapa vitamin seperti vitamin A,D,E,K sangat membantu dalam proses transportasi maupun absorpsi vitamin¹⁵

Berdasarkan hasil penelitian, konsumsi sayuran tertinggi yaitu setiap hari (2-3x) dengan jumlah 26 remaja (43,3%) dan terendah yaitu 3-4 minggu dan 1x seminggu sebanyak masing-masing 6 remaja. Sayuran yang sering dikonsumsi oleh responden yaitu taoge, sawi, kubis, wortel, jamur tiram, kelor, labu siam, terung timun dan buncis. Sayuran merupakan bahan makanan yang berasal dari tumbuhan dengan kandungan air yang cukup tinggi, beberapa sayuran biasanya dapat dikonsumsi secara langsung ataupun dengan proses pemasakan¹⁶. Sayuran tersebut merupakan sayuran yang sering ditemukan di Melijo / tukang sayur di daerah Tukum, maupun ditanam dipekarangan atau halaman rumah seperti daun kelor. Setiap jenis sayuran memiliki keunggulan zat gizi tertentu, terutama untuk sayuran berwarna mengandung vitamin lebih tinggi serta kandungan lain seperti karoten dan flavonoid yang baik untuk antioksidan¹⁶.

Konsumsi buah tertinggi yaitu 1-2x seminggu sebanyak 19 remaja (31,7%) dan terendah yaitu tidak pernah sebanyak 2 remaja (3,3%). Buah-buahan yang paling sering dikonsumsi oleh responden yaitu buah pisang, nanas, jambu, papaya, semangka, jeruk, apel, belimbing, manga. Buah – buahan merupakan pangan sumber berbagai vitamin (seperti : vit A, B, B1, B6 dan C), mineral dan serat pangan. Vitamin dan mineral yang terkandung dalam buah-buahan berperan sebagai anti oksidan yang bermanfaat dalam peningkatan imunitas¹⁶. Pisang, dan papaya menjadi buah yang sering dikonsumsi oleh responden karena memiliki harga yang murah, dan juga dapat dengan mudah ditemukan dipasar ataupun pekarangan / halaman rumah tanpa mengenal musim. Sama halnya dengan sayuran, buah yang memiliki pigmen / warna mengandung banyak antioksidan yang sangat bermanfaat dalam meningkatkan imunitas¹⁷.

Konsumsi jamu / rempah terbanyak yaitu tidak pernah mengkonsumsi sebanyak 23 remaja (38,3%) dan terendah yaitu 3-4x perminggu sebanyak 2 remaja (3,3%). Rempah yang sering dikonsumsi oleh responden yaitu jahe, kunyit, kencur, sinom, asam jawa, kayu manis, cengkeh, pala dan beberapa jamu instan / udek. Jenis rempah yang dikonsumsi oleh Konsumsi jamu / rempah seperti temulawak, kunyit jahe tidak berpotensi dalam penularan COVID-19, bahkan dapat membantu dalam peningkatan kekebalan tubuh manusia antara lain melalui aktivitas antiinflamasi dan antioksidan¹⁸.

Konsumsi air putih dalam jumlah 8 – 10 gelas/ hari tertinggi yaitu 5-6x perminggu sebanyak 23 remaja (38,3%) dan tidak pernah mengkonsumsi 8 – 10 gelas/ hari sebanyak 1 remaja (1,7%). Jenis air minum yang dikonsumsi oleh responden yaitu air putih, teh, kopi, soda, milk tea, minuman kemasan, minuman dari serbuk intan dan jus buah homemade. Air didalam tubuh berfungsi untuk mengatur proses biokimia, pengatur suhu, pelarut, pembentuk atau komponen sel dan organ, media transportasi zat gizi, pembuangan sisa metabolisme, pelumas sendi dan bantalan organ. Selain itu, proses biokimiawi didalam tubuh juga memerlukan air yang cukup. Anjuran yang diberikan Kemenkes RI mengenai konsumsi air putih dalam sehari yaitu sebanyak 8 gelas¹⁰. Pemilihan konsumsi air minum yang sering dikonsumsi sangat penting dalam menunjukkan pola konsumsi seseorang, terutama saat ini banyak inovasi minuman yang memiliki kandungan rendah zat gizi, tinggi gula dan kalori.

Hasil diatas dapat diartikan bahwa masih banyak remaja belum mengkonsumsi makanan secara beragam setiap kali makan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang yaitu mengkonsumsi lima kelompok pangan setiap hari atau setiap kali makan. Kelima kelompok pangan tersebut yaitu makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman). Mengkonsumsi lebih dari satu jenis untuk setiap kelompok makanan setiap kali makan akan sangat baik bagi tubuh karena tubuh mendapatkan berbagai macam zat gizi¹⁰.

Peneliti melakukan wawancara kepada tiga remaja yang memiliki frekuensi makan paling banyak memilih kurang dari 1x sehari. Berdasarkan hasil wawancara, didapatkan bahwa rerata responden jarang mengkonsumsi makanan beragam tersebut secara rutin atau sering karena responden memang tidak terbiasa makan sering dan tidak bernaafsu makan, terutama apabila lauk yang disajikan sama secara berulang kali, dan juga responden lebih suka mengkonsumsi makanan *junkfood* seperti milk tea, cilok, biskuit ataupun makanan kekinian lainnya.

Dengan adanya COVID-19 saat ini, sangat perlu untuk meningkatkan imunitas dengan cara mengkonsumsi makanan yang mengandung berbagai macam vitamin dan mineral untuk menciptakan imun yang baik. Saat ini, Virus COVID-19 sangat mudah menular dengan berbagai jenis varian baru dan dampak yang lebih parah apabila terpapar. Dengan adanya itu meningkatkan imunitas menjadi salah satu cara pencegahan agar apabila terpapar, dampak yang ditimbulkan tidak semakin buruk atau parah.

Konsumsi makanan yang mengandung banyak antioksidan seperti sayuran, buah, dan rempah masih tergolong rendah yang dapat mengakibatkan kekurangan mikronutrien. Kekurangan mikronutrien dapat mempengaruhi fungsi kekebalan tubuh dan menurunkan resistensi terhadap infeksi¹⁹. Beberapa vitamin (seperti: Vit A, B6, B12, C, D, E dan folat) dan mineral (seperti : seng, besi, selenium, magnesium dan tembaga) menjadi peran penting dan pelengkap dalam mendukung sistem kekebalan bawaan dan adaptif²⁰.

Mengonsumsi bahan makanan yang beragam dapat memenuhi zat gizi dalam tubuh, karena tidak ada satupun jenis makanan yang dapat memenuhi semua jenis zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Selain itu, dengan semakin beragamnya makanan yang dikonsumsi dan dikonsumsi secara seimbang dan dilakukan secara teratur dapat meningkatkan imunitas. Beberapa faktor dapat mempengaruhi pola konsumsi seseorang, faktor tersebut yaitu tingkat pengetahuan, ketersediaan pangan, faktor sosial ekonomi dan faktor sosial budaya.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

4.1 Simpulan

1. Gambaran tingkat pengetahuan mengenai gizi seimbang di masa pandemi COVID-19 pada remaja di Desa Tukum yaitu sebanyak 43 remaja (71, 66%) termasuk kategori baik.
2. Gambaran Frekuensi makan pada remaja yaitu masih banyak remaja belum mengonsumsi makanan secara beragam yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang.

4.2 Saran

1. Kepada peneliti selanjutnya, diharapkan menggunakan bahasa yang bisa dimengerti oleh responden, terutama pada saat proses pendekatan, proses penjelasan materi dan pertanyaan pada kuesioner.
2. Perlu dilakukan pendekatan kepada responden untuk memudahkan peneliti dalam mendapatkan informasi yang lebih banyak
3. Keterbatasan kuesioner frekuensi makan hanya dapat melihat jumlah kali makan dalam hari – minggu, tidak dapat melihat seberapa banyak makanan yang dikonsumsi oleh responden secara mendetail, dan seberapa sering dan apa saja selingan yang dikonsumsi.

V. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis ucapkan kepada Allah Subhanahu WaTa'ala atas segala kemudahan yang diberikan hingga saat ini dan semua pihak yang telah membantu terselesainya penelitian dengan judul “Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Frekuensi Makan Di Masa Pandemi COVID-19 Pada Remaja Akhir Di Desa Tukum Kabupaten Lumajang ” dengan baik.

REFERENSI

1. Hui, D., I Azhar, E, Madani, T. A., Ntoumi, F., Kock, R. The continuing 2019-nCoV epidemic threat of novel coronaviruses to global health — The latest 2019 novel coronavirus outbreak in Wuhan, China. *International Journal of Infectious Diseases*,. 2020;91:264–6.
2. Calder PC, Carr AC, Gombart AF, Eggersdorfer M. Optimal nutritional status for a well-functioning immune system is an important factor to protect against viral infections. *Nutrients*. 2020;12(4).
3. Carr AC, Maggini S. Vitamin C and immune function. *Nutrients*. 2017;9(11):1–25.
4. Rusilanti,., Dahlia M Yulianti. *Gizi dan Kesehatan Anak Sekolah*. Bandung: Remaja Rosdakarya; 2015.
5. Oktaviani. *Hubungan Pola Makan dengan Gastritis pada Mahasiswa S1 Keperawatan Program FIKES UPN Veteran*. Universitas Pembangunan Nasional Veteran; 2011.
6. Adriani, Wirjatmadi. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group; 2012.
7. Burhan Bungin. *Metodologi Penelitian Kuantitatif : Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik serta Ilmu-Ilmu Sosial lainnya*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group; 2015.
8. Arikunto. *Proses Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta; 2010.
9. Suhardjo. *Perencanaan Pangan dan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara; 2006.

10. Nuryani. Gambaran Pengetahuan, Sikap, Perilaku dan Status Gizi pada Remaja di Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Dunia Gizi*. 2019;2(2):63–70.
11. Notoatmodjo. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2010.
13. Kemenkes RI. *Pedoman Gizi Seimbang*. Kementerian Kesehatan RI.; 2014.
14. Siregar, N. *Karbohidrat*. 2014;13(2):38–44.
15. Almatsier, S. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama; 2010.
16. Kemenkes RI. *Diet Seimbang* [Internet]. 2019. Tersedia pada: <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/page/18/nutrisi-dalam-sayur-sayuran>
17. Kemenkes RI. *Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19*. Kementerian Kesehatan RI.; 2020.
18. Agil, Mangestuti. *Cegah COVID-19 - Tingkatkan Imunitas Tubuh dengan Konsumsi Rempah-rempah* [Internet]. 2020. Tersedia pada: <https://fkm.unair.ac.id/cegah-covid-19-tingkatkan-imunitas-tubuh-dengan-konsumsi-rempah-rempah/>
19. Carr, A. C., Calder, P. C, Gombart, A. F., Eggersdorfer, M. Optimal nutritional status for a well-functioning immune system is an important factor to protect against viral infections. *Nutrients*, 2020;
20. Alpert, P. T. *The Role of Vitamins and Minerals on the Immune System*. *Home Health Care Management & Practice*. 2017;29(3):199–202.