



GAMBARAN MAKAN, MINUM DAN CUCI TANGAN REMAJA PADA MASA PANDEMI COVID-19

Joyeti Darni*, Retno Wahyuningsih

Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Mataram, Mataram, Indonesia

*e-mail: ummunailah21@gmail.com

ABSTRACT

Eating and drinking habits are prone to change due to sensitivity to environmental changes in the context of a pandemic. Eating a balanced diet and drinking enough water is very important for life. One of the reasons why adolescents are categorized as vulnerable, namely changes in lifestyle and eating habits affect nutritional needs. Adequate nutritional needs need to be considered in adolescent groups to support their growth and development. This study aims to look at the description of eating, drinking and washing hands of adolescents during the Covid-19 pandemic. The research design used a cross sectional study, with adolescent respondents in the city of Mataram. Respondents were taken by random sampling and were willing to fill in informed consent. Respondents who participated amounted to 74 respondents. Data was collected using a questionnaire in December 2020. Questionnaires about drinking, reading beverage packaging labels and washing hands during a pandemic related to how many liters of water and how often teenagers wash their hands. Data were analyzed by a univariate test. The results of the study regarding the behavior of drinking water showed that as much as 50.0% of teenagers drank 8 glasses of water a day, while 17.6% of teenagers drank water only when they were thirsty. The main eating behavior is three times a day as much as 45.9% of teenagers eat the main food <3 times a day. Behavior of reading packaging labels 12.2% of teenagers always read the packaging, 4.1% of teenagers never read the packaging. Hand washing behavior during the covid pandemic 77.0% of teenagers always wash their hands.

Keywords: adolescent; drinking water; hands washing

ABSTRAK

Kebiasaan makan dan minum rentan berubah karena kepekaan terhadap perubahan lingkungan dalam konteks pandemi. Makan yang seimbang dan minum air putih yang cukup, sangat penting bagi kehidupan. Salah satu alasan mengapa remaja dikategorikan rentan, yaitu perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan berpengaruh pada kebutuhan gizi. Kebutuhan gizi yang cukup perlu diperhatikan pada kelompok remaja untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangannya. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran makan, minum dan cuci tangan remaja selama pandemi Covid-19. Desain penelitian menggunakan *cross sectional study*, dengan responden remaja di Kota Mataram. Responden diambil secara random sampling dan bersedia mengisi informed consent. Responden yang berpartisipasi berjumlah 74 responden. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pada bulan desember 2020. Kuesioner gambaran minum, membaca label kemasan minuman dan cuci tangan selama pandemi terkait berapa banyak liter air dan seberapa sering remaja melakukan cuci tangan. Data dianalisis secara uji univariate. Hasil penelitian terkait perilaku minum air sebanyak 50.0% remaja minum air 8 gelas sehari, sedangkan 17.6% remaja minum air setiap haus saja. Perilaku makan utama 3 x sehari sebanyak 45,9% remaja makan utama <3x sehari. Perilaku membaca label kemasan 12.2% remaja selalu membaca kemasan, 4.1% remaja tidak pernah membaca kemasan. Perilaku mencuci tangan selama masa pandemi covid 77.0% remaja selalu mencuci tangan.

Kata Kunci: remaja; air minum; cuci tangan

PENDAHULUAN

WHO menyatakan Coronavirus-19 (Covid-19) sebagai pandemi, dengan status tanggap darurat diikuti kebijakan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) berdampak signifikan terhadap aktivitas sehari-hari masyarakat. Pengaturan jadwal sekolah yang berbeda menghasilkan perubahan dalam kebiasaan makan, dimana makanan yang dimakan di rumah daripada di restoran, kafe, atau bar. Meningkatkan frekuensi jajan dan



menyukai konsumsi makanan segar, adanya PSBB merubah kebiasaan makan di rumah tangga, prevalensi makan di rumah meningkat (Sanchez E, 2020). Persepsi makanan menentukan preferensi diet, yang berdampak pada fisik seseorang (Nicklas, T.A. 2001). Kebiasaan makan rentan berubah karena kepekaan terhadap perubahan lingkungan, di antara alasan lainnya dalam konteks pandemi, risiko infeksi, mempengaruhi dinamika distribusi makanan dan kondisi psikologis individu terkait pengaturan makanan (Kim, S. 2020).

Kebutuhan tubuh akan cairan memang tidak bisa dibantah. 80% tubuh manusia mengandung air, cairan penting dalam memelihara keseimbangan serta proses metabolisme tubuh. Bila asupan cairan kedalam tubuh tak seimbang dengan pengeluaran, maka dipastikan akan mengalami gangguan ataupun dehidrasi. Tubuh sendiri membutuhkan setidaknya 2 liter air atau kurang lebih 8 gelas untuk rata-rata. Meskipun masih banyak masyarakat yang tidak mengkonsumsi air dalam jumlah yang cukup (Ernovitania Y, 2018). Air, atau kekurangannya (dehidrasi), dapat memengaruhi kognisi. Dehidrasi ringan bisa menghasilkan gangguan mood dan fungsi kognitif. Dehidrasi ringan menghasilkan perubahan dalam sejumlah aspek penting dari kognitif fungsi seperti konsentrasi, kewaspadaan dan memori jangka pendek pada usia 10-25 tahun (Cian, dkk. 2001). Penelitian lain menemukan bahwa 49,5% remaja dan 42,5 % orang dewasa terkena dehidrasi ringan (Hardinsyah et al, dalam Briawan, et al, 2011).

Program yang di giatkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia adalah pola perilaku bersih dan sehat (Kemenkes RI, 2016). Kebersihan tangan dianggap sebagai salah satu yang paling banyak dilakukan dan cara yang efektif untuk mencegah penyebaran penyakit menular, baik di rumah sakit maupun dalam kehidupan sehari-hari (Allegranzi B, Pittet D, 2009). Salah satu langkah pencegahan terbaik untuk melindungi diri kita sendiri dari resiko tertular dari virus corona adalah mencuci tangan dengan benar dan efisien (Wong TW, 2005). Penelitian lain menunjukkan hasil bahwa perilaku mencuci tangan berkaitan dengan berbagai pencegahan penyakit (Aiello et al., 2008). Beberapa penelitian yang dilakukan di berbagai wilayah di Indonesia menunjukkan bahwa tingkat kepatuhan masyarakat cenderung rendah, bahkan kegiatan disinfeksi yang dilakukan masyarakat belum memenuhi standar protokol kesehatan yang benar (Athena, Laelasari and Puspita, 2020).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif. Metode pengambilan data dilakukan dengan kuesioner melalui angket yang dibagikan secara online dengan aplikasi *google form*. Angket digunakan untuk memperoleh data secara tertulis dari para responden terkait gambaran makan, minum dan cuci tangan remaja di Kota Mataram pada masa pandemi covid-19. Responden diambil secara random sampling dan bersedia mengisi *informed consent*, dengan kriteria inklusi berusia 15-20 tahun, tinggal di wilayah Kota Mataram, dan memiliki kemampuan yang baik dalam menggunakan internet (pengisian *google form*). Responden yang berpartisipasi berjumlah 74 responden. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pada bulan Desember 2020. Kuesioner yang digunakan mengenai item pertanyaan tentang gambaran minum, membaca label kemasan minuman dan cuci tangan selama pandemi terkait berapa banyak liter air dan seberapa sering remaja melakukan cuci tangan. Pada kuesioner gambaran minum terdapat item pertanyaan mengenai perilaku minum air putih dengan pilihan jawaban : minum > 8 gelas sehari, minum 8 gelas sehari, minum <8 gelas sehari, dan minum air setiap haus saja. Selanjutnya pertanyaan tentang perilaku makan utama 3x



sehari dengan pilihan jawaban : > 3x sehari, 3 x sehari, < 3x sehari. Pertanyaan berikutnya mengenai Perilaku membaca label kemasan dengan pilihan jawaban : selalu, sering, jarang dan tidak pernah. Pertanyaan berikutnya mengenai perilaku mencuci tangan dengan pilihan jawaban : selalu, sering, jarang dan tidak pernah. Perolehan hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif yang disajikan pada table dan dilengkapi hasil persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran penelitian terkait perilaku minum air putih, perilaku makan utama 3x sehari, perilaku membaca label kemasan, perilaku mencuci tangan selama pandemi, disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Gambaran Minum, Makan, Baca Label Kemasan dan Mencuci tangan

Kategori	Jumlah	
	n	%
Perilaku minum air putih		
Minum > 8 gelas sehari	0	0,0
Minum 8 gelas sehari	37	50,0
Minum < 8 gelas sehari	24	32,4
Minum air setiap haus saja	13	17,6
Perilaku makan utama 3 x sehari		
> 3x sehari	19	25,7
3x sehari	21	28,4
< 3x sehari	34	45,9
Perilaku membaca label kemasan		
Selalu	9	12,2
Sering	48	64,8
Jarang	14	18,9
Tidak pernah	3	4,1
Perilaku mencuci tangan		
Selalu	57	77,0
Sering	13	17,6
Jarang	4	5,4
Total	74	100,0

Hasil penelitian terkait perilaku minum air sebanyak 50.0% remaja minum air 8 gelas sehari, sedangkan 17.6% remaja minum air setiap haus saja. Perilaku makan utama 3 x sehari sebanyak 45,9% remaja makan utama <3x sehari. Perilaku membaca label kemasan 12.2% remaja selalu membaca kemasan, 4.1% remaja tidak pernah membaca kemasan. Perilaku mencuci tangan selama masa pandemi covid 77.0% remaja selalu mencuci tangan.

Masa remaja merupakan masa yang sangat rawan atas kebutuhan zat gizi. Pemenuhan zat gizi yang seimbang diperlukan oleh kelompok remaja untuk pertumbuhan, perkembangan dan menjalankan kegiatan jasmani yang meningkat. Pola makanan remaja umumnya sangat bervariasi serta dengan jumlah sedikit dan di konsumsi tidak lengkap setiap kali makan (Majid, H. A., et al. 2016).

Pada penelitian ini didapatkan perilaku makan utama yaitu sebanyak 45,9% remaja makan utama sebanyak <3x sehari. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian lain yaitu mengenai gambaran pengetahuan gizi seimbang dan frekuensi makan di masa pandemi Covid-19 Pada Remaja di Kabupaten Lumajang menunjukkan hasil bahwa



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 (Kinanti, 2021).

Pada masa pandemic covid perhatian remaja terhadap upaya peningkatan status kesehatan menjadi sangat tinggi, kondisi *social distancing* dan pembatasan kegiatan masyarakat menyebabkan masyarakat cenderung memiliki minat untuk membeli bahan makanan yang memiliki umur simpan tinggi yang pada umumnya adalah makanan kemasan. Tingkat kesadaran remaja dalam memperhatikan atau membaca label kemasan masih sangat rendah, remaja masih beranggapan bahwa selama makanan itu dapat dikonsumsi maka dikatakan aman, padahal didalam produk makanan ada pemakaian garam, gula, lemak jenuh, pengawet dan pewarna yang harus diperhatikan kandungannya. Pemakaian garam, gula dan lemak masih dianggap tidak berbahaya walaupun dosisnya melebihi anjuran kebutuhan. Padahal kelebihan garam, gula dan lemak dapat memicu timbulnya penyakit dan menurunkan imunitas tubuh. Membaca label kemasan merupakan salah satu pesan gizi seimbang yang harus diterapkan sebagai upaya untuk meningkatkan atau memperbaiki status gizi, kesadaran membaca label kemasan juga mencerminkan perilaku seseorang dalam pemilihan makanan. Pada penelitian ini remaja sering membaca label kemasan 48%, sehingga ini menjadi hal yang baik untuk selalu menjadi kebiasaan yang baik didalam berperilaku sebelum mengkonsumsi makanan.

Mengenai kebiasaan mencuci tangan, juga sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa tingkat kebiasaan mencuci tangan pada responden studi ini tidak terlalu tinggi yaitu 73,25%. Walaupun lebih banyak responden yang melakukan kebiasaan mencuci tangan dengan baik, tetapi seharusnya kebiasaan mencuci tangan mendapatkan hasil yang lebih tinggi karena perilaku ini merupakan perilaku yang paling mudah untuk diaplikasikan (Muhammad, 2020). Persentase praktik mencuci tangan di Indonesia masih sangat jauh dibandingkan dengan negara ASEAN seperti Vietnam (98,5%) yang memang dianggap berhasil dalam penanganan COVID-19 (Van, Nhu et al., 2020).

SIMPULAN

Gambaran remaja terhadap kebiasaan minum air 8 gelas sehari sebanyak 50%, sedangkan 17.6% remaja minum air setiap haus saja. Perilaku makan utama 3x sehari sebanyak 45,9% remaja makan utama <3x sehari. Perilaku membaca label kemasan 12.2% remaja selalu membaca kemasan, 4.1% remaja tidak pernah membaca kemasan. Perilaku mencuci tangan selama masa pandemi covid 77.0% remaja selalu mencuci tangan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Mataram atas dukungan dan dana pada penelitian ini, serta para responden yang sudah bersedia menjadi subjek penelitian.

DAFTAR REFERENSI

Aiello A et al. 2008. Effect of hand hygiene on infectious disease risk in the community setting: a meta-analysis. American Journal of Public Health. 98(8); 1372–81.





- Allegranzi B, Pittet D. 2009. Role of hand hygiene in healthcare-associated infection prevention. *J Hosp Infect.* 73; 305-15.
- Athena A, Laelasari E, Puspita T. 2020. Implementation of Disinfection in Prevention of Covid-19 Transmission and Potential Health Risks in Indonesia', *Jurnal ekologi kesehatan.* 19(1); 1–20.
- Briawan D, Rachma, Annisa. 2011. Kebiasaan Konsumsi Minuman dan Asupan Cairan pada Anak Usia Sekolah di Perkotaan. *Journal of Nutrition and Food.* 6(3); 186-191.
- Cian C, Barraud PA, Melin B, Raphel C. 2001. Effects of fluid ingestion on cognitive function after heat stress or exercise-induced dehydration. *Int J Psychophysiol.* 42; 243–251.
- Ernovitania Y, Sumarmi S. 2018. Hubungan Antara Pengeluaran untuk Minum dan Pola Konsumsi Air dengan Status Hidrasi pada Siswi SMP Unggulan Bina Insani Surabaya. *The Indonesian Journal of Public Health.* 12(2); 276-285.
- Kim S, Kim S. 2020. Analysis of the Impact of Health Beliefs and Resource Factors on Preventive Behaviors against the COVID-19 Pandemic. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 17; 8666.
- Kemenkes RI. 2016. Permenkes Nomor 39 Tahun 2016 tentang Pedoman Penyelenggaraan Program Indonesia Sehat Dengan Pendekatan Keluarga. Kemenkes RI. Jakarta.
- Kinanti. 2021. Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Frekuensi Makan Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Remaja di Kabupaten Lumajang. *Harena: Jurnal Gizi.* 2(1); 14-22.
- Majid HA et al. 2016. Dietary Intake Among Adolescents in a Middle-Income Country: An Outcome from the Malaysian Health and Adolescents Longitudinal Research Team Study (the MyHeARTs Study). *PLoS ONE.* 11 (5).
- Muhammad F. 2020. Association Between Good Personal Hygiene and Covid-19 Pandemic: A Preventive Measure. *International Journal of Health and Life Sciences.* 6(2).
- Nicklas TA, Baranowski T, Cullen KW, Berenson G. 2001. Eating patterns, dietary quality and obesity. *J. Am. Coll. Nutr.* 20; 599–608.
- Sanchez-Sanchez E, Ramirez-Vargas G, Avellaneda-Lopez Y, Orellana-Pecino JI, Garcia-Marin E, Di'az-Jimenez J. 2020. Eating Habits and Physical Activity of the Spanish Population during the COVID-19 Pandemic Period. *Nutrients.* 12(9); 2826.
- Van NH et al. 2020. Knowledge, Attitudes, and Practices of the Vietnamese as Key Factors in Controlling COVID-19. *J Community Health.* 45; 1263–1269.
- Wong TW, Tam WWS. 2005. Hand washing practise and the use of personal protective equipment among medical students after SARS epidemic in Hong Kong. *Am J Infect Control.* 33(10); 580–6.

