

Food Preferensi Masyarakat Sebelum dan Setelah Pandemi Covid-19 : Literature Review

Public Food Preferences Before and After The Covid-19 Pandemic : Literature Review

Ninis Yustavira N*¹, Usman², Fitriani Umar³, Henni Kumaladewi Hengky⁴,
Herlina⁵

^{1,2,4,5} Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Parepare, Indonesia

³ Program Studi Gizi, Universitas Muhammadiyah Parepare, Indonesia

e-mail: *¹ahininis@gmail.com, ²usman@umpar.ac.id, ³fitriah.gizi@gmail.com,

⁴hennikaysa14@gmail.com, ⁵herlinamuin@gmail.com

ABSTRACT

Corona Virus Diseases-2019 or Covid-19 is a new infectious disease that has a high transmission capacity so that disease transmission occurs quickly. Many changes have occurred in people's lives since the Covid-19 pandemic which has affected every line of life, including people's consumption patterns which still pay very little attention to healthy food consumption. The aim of this research is to determine changes in people's food choices before and after the Covid-19 pandemic. The research uses the Literature Review method by analyzing previous research that discusses people's food preferences. The population in this research is in the form of journals taken from databases namely Scopus, Science Direct, Google Scholar, and Pubmed. Based on the results of sorting journal articles, 8 articles were found. The results of this research show that public consumption before the pandemic still paid very little attention to healthy food choices and after the end of the pandemic, changes in healthy food consumption in society varied greatly, starting with changes in food preferences and no changes in food preferences after Covid-19 pandemic, due to several factors, namely lack of knowledge, lack of attention or indifference to choosing healthy foods and some people already understand the importance of consuming healthy foods such as carbohydrates, proteins, vitamins and minerals. With the end of the Covid-19 pandemic, people should pay attention to healthy consumption patterns to maintain optimal health and the need to increase public knowledge and awareness.

Keywords : Covid-19; food preferensi; dietary habit; carbohydrates; proteins; vitamins; minerals.

PUBLISHED BY :

Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Parepare

Address :

Jl. Jend. Ahmad Yani Km. 6, Lembah Harapan
Kota Parepare, Sulawesi Selatan.

Email :

jurnaljppg@gmail.com

Article history :

Submitted 26 Desember 2024

Accepted 3 Januari 2025

Available online 4 Januari 2025



ABSTRAK

Corona Virus Diseases-2019 atau Covid-19 merupakan penyakit infeksi baru yang memiliki kemampuan penularan yang tinggi sehingga transmisi penyakit berlangsung dengan cepat. Banyak perubahan yang terjadi dalam kehidupan masyarakat sejak adanya pandemi Covid-19 yang telah mempengaruhi setiap lini kehidupan, termasuk pola konsumsi masyarakat yang masih sangat kurang perhatian terhadap konsumsi makanan yang sehat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perubahan pemilihan makanan masyarakat sebelum dan setelah pandemi Covid-19. Penelitian menggunakan metode *Literature Review* dengan menganalisis penelitian terdahulu yang membahas tentang *food preferensi* masyarakat. Populasi dalam penelitian ini berupa jurnal diambil dari *database* yaitu *Scopus*, *Science Direct*, *Google Scholar*, dan *Pubmed*. Berdasarkan hasil dari pemilahan artikel jurnal ditemukan 8 artikel hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi masyarakat sebelum pandemi masih sangat kurang perhatian terhadap pemilihan makanan sehat dan setelah berakhirnya pandemi perubahan konsumsi makanan sehat pada masyarakat sangat bervariasi mulai adanya perubahan *food preferensi* dan tidak adanya perubahan *food preferensi* setelah pandemic Covid-19, karena adanya beberapa faktor yakni minimnya pengetahuan, kurang memperhatikan atau acuh terhadap pemilihan makanan sehat dan beberapa pula masyarakat yang sudah paham bahwa pentingnya mengkonsumsi makanan sehat seperti karbohidrat protein, vitamin dan mineral. Dengan berakhirnya pandemic Covid-19, masyarakat sebaiknya memperhatikan pola konsumsi yang sehat untuk mempertahankan kesehatan optimal dan perlunya peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat.

Kata kunci : Covid-19; Pola Makan; Pemilihan Makanan; Karbohidrat; Vitamin

PENDAHULUAN

Coronavirus (COVID-19) pertama kali ditemukan pada akhir Desember 2019 di Wuhan, China, merupakan sindrom pernapasan akut yang disebabkan oleh *Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2). Virus ini yang awalnya berasal dari kota Wuhan telah menyebar sampai ke seluruh dunia sehingga pada tanggal 11 Maret 2020 Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization*) menyatakan Covid-19 sebagai pandemic global (1). Sejak terkonfirmasi masuk ke Indonesia pada awal tahun 2020, virus Covid-19 semakin meningkat prevalensi kejadiannya dan menyebabkan kondisi Pandemi. Sampai tanggal 4 Oktober 2020 telah terkonfirmasi 303.498 kasus positif di Indonesia. Pemerintah telah berupaya untuk memutus rantai penyebaran virus Covid-19, antara lain yaitu menghimbau kepada masyarakat untuk melakukan *physical distancing*, mengisolasi diri bagi yang sedang sakit, menghindari kerumunan, serta menerapkan hidup bersih dan sehat (2). Kasus Covid-19 di Indonesia sangat menggemparkan masyarakat dan menimbulkan ketakutan dari berbagai kalangan. Gejala umum yang dirasakan berupa gangguan saluran pernafasan akut baik ringan maupun berat yang meliputi demam, batuk, sesak nafas, kelelahan, pilek, nyeri tenggorokan dan diare. Secara umum Penularan virus ini terjadi melalui droplet atau cairan tubuh yang terpercik pada seseorang atau benda-benda di sekitarnya yang berjarak 1-2 meter melalui batuk dan bersin (3). Sebagai langkah antisipatif untuk memutus mata rantai penyebaran Covid-19 dengan mengeluarkan kebijakan terkait dengan *social distancing*, mewajibkan masyarakat untuk menjaga imunitas tubuh dengan mengkonsumsi makanan bergizi, menjaga kebersihan, memakai masker, menghindari kerumunan, memperbanyak minum air putih, berolahraga serta berbagai anjuran. Selain itu, pemerintah juga menganjurkan agar tidak keluar rumah atau isolasi mandiri jika sakit (4,5)

Pemerintah Indonesia menganjurkan untuk menjaga kesehatan tubuh dengan meningkatkan imunitas tubuh melalui makanan yang bergizi. Salah satu makanan yang dapat meningkatkan imunitas dalam tubuh adalah sayuran dan buah-buahan. Sayuran dan buah-buahan memiliki kandungan nutrisi yang baik seperti vitamin dan mineral (6). Kondisi pandemi ini menyebabkan berbagai perubahan utamanya terhadap gaya hidup masyarakat Indonesia, tidak terkecuali perubahan pada pola makan. Pola makan yang tetap seimbang dapat menjamin status gizi yang normal sehingga menurunkan risiko untuk menderita penyakit infeksi. Status gizi yang normal terbukti berhubungan dengan sistem imun yang bekerja optimal untuk menangkal mikroorganisme pandemi termasuk virus. Penting untuk mengidentifikasi perubahan pola konsumsi yang terjadi pada masyarakat (2). Meningkatkan daya tahan tubuh adalah salah satu kunci untuk mencegah penularan virus (7) Covid-19. Mengonsumsi makanan bergizi seimbang merupakan salah satu cara agar daya tahan tubuh tetap prima. Kecukupan gizi terutama vitamin dan mineral sangat diperlukan dalam mempertahankan sistem kekebalan tubuh yang optimal. Menjaga pola makan yang baik dan sehat sangat penting selama pandemi Covid-19. Makanan seimbang terdiri dari makanan pokok karbohidrat, lauk pauk sebagai sumber protein hewani dan nabati, serta sayur dan buah sebagai sumber vitamin dan mineral (8). Menjaga pola makan dengan asupan gizi seimbang selama pandemi menjadi sangat krusial guna mendukung sistem daya tahan tubuh dalam melawan virus, bakteri serta organisme penyakit. Dampak pandemi COVID-19 terhadap pola makan dapat mengarah pada perilaku positif maupun negatif pada masa pandemic (9).

Hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada saat pandemi Covid-19 yaitu melihat terjadi perubahan pola konsumsi makanan yang terjadi pada keluarga. Perubahan konsumsi makanan dimasa pandemi Covid-19 diketahui frekuensi makan selama pandemi mengalami peningkatan. Sebelum pandemi, hasil studi telah menunjukkan bahwa subjek yang memiliki kebiasaan makan 3 kali sehari dan selama masa pandemi mengalami peningkatan yang menunjukkan bahwa ada gambaran perubahan perilaku makan sebelum dan selama pandemi Covid-19 (10). Hasil penelitian menunjukkan dampak isolasi sosial selama masa pandemi menyebabkan peningkatan berat badan utamanya pada perempuan yang diakibatkan karena perubahan pola makan dan adanya gaya hidup sedentary (7). Adapun tujuan penelitian ini yakni untuk menganalisis bagaimana perubahan perilaku makan masyarakat sebelum dan setelah pandemi Covid-19 di Indonesia.

METODE

Penelitian ini menggunakan *Literature Review* yang membuat peneliti lebih memahami latar belakang dan menjawab pertanyaan yang dirumuskan dengan jelas sehingga mengetahui kenapa dan bagaimana hasil penelitian sehingga dapat menjadi acuan untuk penelitian terbaru. Penelitian ini dimulai dengan mencari informasi lewat literatur-literatur yang terkait dengan *food preferensi* pada masa pandemi covid-19 di Indonesia dengan menggunakan kata kunci Covid-19, pola makan, pemilihan makan, makanan bergizi, karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral. Populasi dalam penelitian ini

berupa jurnal yang diperoleh dari *database* yaitu *Scopus*, *Science Direct*, *Google Scholar*, dan *Pubmed* berkaitan dengan *food preferensi* masyarakat pada masa pandemi Covid-19 dengan kata kunci pencarian Covid-19, pola makan, pemilihan makan, makanan bergizi, karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral. Untuk memudahkan pencariin digunakan aplikasi *Publish or Perish*

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data yang telah diperoleh dari proses hasil *screening* dengan menggabungkan semua data ataupun sumber yang berhubungan dengan topik yang diteliti. Setelah itu data akan dianalisis dengan metode analisis deskriptif. Dalam proses pengumpulan data studi literatur dibutuhkan 3 proses penting, yaitu: *editing*: pemeriksaan kembali data yang diperoleh terutama dari segi kelengkapan, kejelasan makna dan keselarasan makna antara yang satu dengan yang lain; *Organizing*: mengorganisir data yang diperoleh dengan kerangka yang sudah diperlukan; *Finding*: melakukan analisis lanjutan terhadap hasil pengorganisasian data dengan menggunakan kaidah-kaidah, teori dan metode yang telah ditentukan sehingga ditemukan kesimpulan yang merupakan hasil jawaban dari rumusan masalah.

HASIL

Dari hasil pencarian artikel pada *Google Scholar* terdapat 1240 artikel, selanjutnya pencarian pada *Pubmed* terdapat 0 artikel, untuk *Science Direct* sebanyak 225 artikel dan pada *Scopus* 0 artikel. Pencarian artikel penelitian ini menggunakan kata kunci (Covid-19, pola makan, pemilihan makan, karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral) untuk jurnal Nasional dan (*Food preferensi, Covid-19, dietary habit, carbohydrates, proteins, vitamins, and minerals*) untuk jurnal Internasional. Total semua artikel yang ditemukan melalui *database Google Scholar, Pubmed, Science Direct* dan *Scopus* sebanyak 1465 artikel. Setelah melakukan identifikasi sebanyak 1465 artikel, kemudian dilakukan penyaringan ataupun *screening*. *Screening* pertama yang dilakukan adalah pembatasan tahun publikasi artikel jurnal penelitian dengan rentan tahun 2018 sampai 2023, dan didapatkan sebanyak 1212 artikel. Selanjutnya melakukan pemilahan berdasarkan kriteria yang telah ditentukan seperti jurnal Nasional dan Internasional tentang *Food preferensi* masyarakat sebelum dan setelah pandemi Covid-19, artikel menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Asing yang dapat di akses sepenuhnya dan artikel menggunakan metode *case control* dan *cross sectional study*. Berikut ini diagram alur pemilahan artikel jurnal penelitian, mulai dari penelusuran dari berbagai *database* jurnal hingga didapatkan artikel yang sesuai dengan topik dan kriteria penelitian :

			diterbitkan oleh BPS	oleh	sesudah pandemi Covid-19		mengonsumsi makanan yang ada tersedia.
2.	Vivi Nursuaiba/Buton selatan/2021/Skripsi	Tingkat Pengetahuan Dan Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Masa Pandemi Covid-19 Pada Anak Remaja Di Sman 1 Lapandewa Kabupaten Buton Selatan	Sampel penelitian yaitu 65 siswa SMAN Lapandewa Kecamatan Lapandewa Kabupaten Buton Selatan.	dalam ini siswa 1	Untuk mengetahui Tingkat Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah pada Masa Pandemi Covid-19 pada Anak Remaja di SMAN 1 Lapandewa Kabupaten Buton Selatan	Deskriptif	Pada konsumsi sayur dan buah selama dan setelah pandemi Covid-19 masih sangat kurang perhatian karena kurangnya pengetahuan pada siswa. Disisi lain kurangnya ketersediaan sayur dan buah, dan beberapa juga yang tidak suka mengonsumsi sayur dan buah. Adapun jenis sayur yang sering dikonsumsi sebagian besar yaitu tomat, daun kelor, kangkung, buncis dan terong ungu dan berdasarkan jenis buah yang sering dikonsumsi paling banyak yaitu buah pisang, mangga, jambu air, pepaya dan nanas. Berdasarkan frekuensi konsumsi sayur 3x sehari dan frekuensi konsumsi buah 2x sehari pada beberapa siswa.
3.	Fillah Fithra Dieny, et.al/Semarang/2021/Aceh/Nutrition Journal	Perilaku makan sebelum dan selama pandemi covid-19 pada kelompok	563 dengan inklusi yaitu tinggal di Indonesia, berusia 12-55 tahun	subjek, kriteria subjek tinggal di berusia	Mengkaji perubahan perilaku makan sebelum dan selama masa	Cross Sectional	Perilaku makan sehat sebelum pandemi masih kurang perhatian seperti porsi konsumsi protein hewani, protein nabati, sayuran,

	remaja dan dewasa di Indonesia		pandemi COVID-19 pada kelompok remaja dan dewasa di Indonesia		dan buah. Dalam kondisi sebelum pandemi pada kelompok remaja masih acuh untuk mengkonsumsi makanan yang sehat.	
4.	Nabila Maharani Bernian/Yogyakarta/2021/Skripsi	Pola Makan Mahasiswa Kedokteran Gk-Kmk Ugm Sebelum Dan Sesudah Pandemi Covid-19	Subjek penelitiannya adalah mahasiswa FK KMK UGM Angkatan 2018-2019 baik regular maupun internasional.	Mengidentifikasi pola makan mahasiswa kedokteran FK-KMK UGM sebelum dan sesudah pandemi Covid-19.	Deskriptif Kualitatif	Frekuensi makan sebelum dan setelah pandemi tidak ada perubahan namun pada porsi makanan sehat seperti karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral terdapat peningkatan di mana mahasiswa lebih memperhatikan pola konsumsi yang lebih sehat.
5.	Kombanda, et al./Australia/2022/Eating Behavior and Qualitative Assessments	The Impact of the COVID-19 Pandemic on Young Australian Adults' Food Practices	Peserta penelitian meliputi 38 orang dewasa muda berusia 18-30 tahun dengan usia rata-rata 24,1 tahun (76% perempuan).	Penelitian ini bertujuan untuk memahami dampak pandemi COVID-19 terhadap praktik pangan dengan mengeksplorasi pandangan orang dewasa muda	Deskriptif Kualitatif	Berbagai perubahan dalam praktik makanan yang terjadi sebagian besar peserta lebih memilih makanan siap saji dan ngemil yang sengaja mereka lakukan karena mengalihkan rasa stress setelah berakhirnya pandemi Covid-19. Sedikitnya peserta yang mengkonsumsi makanan yang sehat seperti mengolah makan sendiri di rumah dan menanam sayuran.
6.	Ditia Fitri Arinda, Windi Indah	Aktivitas Fisik, Perilaku	Sampel sebanyak 189 orang	Mengetahui gambaran	Cross Sectional	Pada era New normal responden

	Fajar, Desri Maulina Sari, Yuliarti/Palembang/2021 /Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi	Kesehatan Dan Gizi Di Masa <i>New Normal</i> Pada Pegawai Di Indonesia		aktivitas fisik, perilaku kesehatan dan gizi di masa <i>New Normal</i> pada pegawai di Indonesia.		menjadi lebih sadar dan peduli terhadap kesehatan dan menjaga keseimbangan asupan makan. Seperti meningkatkan daya tahan tubuh dengan konsumsi suplemen berupa vitamin dan mineral.
7.	Dwi Puji Kusrahayu/Ponorogo, Indonesia/2022/ <i>Journal of Economics and Social Sciences</i>	Analisis Pengaruh Pendapatan Masyarakat Terhadap Pola Konsumsi Dimasa Wabah Covid-19	Sampel (responden) yang membantu dalam penelitian ini sebanyak 15 masyarakat Gelanglor, Sukorejo, Ponorogo.	Mengetahui pengaruh pendapatan masyarakat desa Gelanglor terhadap pola konsumsi khususnya dalam mengkonsumsi makanan pokok setiap harinya dimasa pandemi covid-19.	<i>Cross Sectional</i>	Kondisi pola makan pada masyarakat setelah pandemi mengalami perubahan yaitu perubahan baru dalam bentuk <i>home cooking</i> , dan meningkatkan konsumsi pada vitamin dan mineral demi menjaga imun tubuh.
8.	B. Whittall, S.M. Warwick, D.J. Guy, K.M. Appleton/Ingggris/2022/ <i>Appetite</i>	Public understanding of sustainable diets and changes towards sustainability: A qualitative study in a UK population sample	Dua puluh satu peserta di ambil, 11 perempuan, 10 laki-laki. Mayoritas peserta berusia 20-25 tahun, tetapi empat peserta berusia 26-35 tahun dan 2 partisipan berusia 50-55 tahun.	Mengeksplorasi pemahaman publik tentang pola makan berkelanjutan dan kemauan atau upaya untuk membuat perubahan menuju keberlanjutan dalam sampel	Kualitatif	Setelah pandemi Covid-19 mereka melakukan perubahan pola makan, pemilihan makanan yang sangat bervariasi seperti; ada yang membutuhkan asupan tinggi, lebih memilih memasak dan mengkonsumsi berbagai macam masakan yang sehat dan ada juga yang tidak memperhatikan

populasi
Inggris.

makanannya atau
bisa dibilang
mereka
mengonsumsi
makanan yang
tidak sehat.

PEMBAHASAN

Perilaku gizi seimbang memiliki peranan yang sangat penting bagi tubuh dalam proses pertumbuhan dan perkembangan serta berguna untuk memperoleh energi dalam melakukan kegiatan fisik sehari-hari (11). Faktor yang dapat mempengaruhi perilaku yaitu pengetahuan, sikap, tingkat pendidikan, pendapatan keluarga. Sikap terhadap gizi berhubungan erat dengan pengetahuan gizi. Individu dengan pengetahuan gizi baik, cenderung akan siap memiliki gizi yang baik. Sikap terhadap gizi akan sangat berperan untuk mengubah praktik atau perilaku gizi (12). Indonesia pada dasarnya sudah memiliki pedoman sebagai acuan masyarakat agar dapat memiliki pola makan yang baik. Pedoman tersebut dikenal dengan sebutan Pedoman Gizi Seimbang yang biasa disingkat sebagai PGS. PGS bertujuan untuk menyediakan pedoman makan dan berperilaku sehat bagi seluruh lapisan masyarakat (13).

Sebelum pandemi Covid-19 melanda masyarakat global termasuk masyarakat Indonesia kegiatan konsumsi didorong untuk memenuhi kebutuhan hidup. Namun pada saat kondisi pandemi, masyarakat didorong untuk memberikan perhatian khusus kepada kegiatan konsumsi makanan atau produk yang tidak hanya sekadar memenuhi kebutuhan akan tetapi untuk membantu meningkatkan imunitas tubuh (14). Sebelum pandemi, hasil studi telah menunjukkan bahwa masyarakat memiliki kebiasaan makan 3 kali sehari sebanyak 64,1% dan selama pandemi mengalami peningkatan menjadi 66,6%. Sebelum adanya pandemi Covid-19 perilaku makan seperti kebiasaan sarapan, variasi makan per hari, kebiasaan konsumsi protein hewani, protein nabati, sayuran, buah-buahan, cairan, suplemen, dan rempah-rempah belum di perhatikan sebagian besar masyarakat akan tetapi terjadi peningkatan yang signifikan saat adanya pandemi Covid-19 (10).

Tingkat konsumsi makanan sehat seperti karbohidrat, protein, mineral dan vitamin sebagian masyarakat di Indonesia sebelum adanya pandemi Covid-19 tergolong sangatlah kurang dikarenakan kurangnya pengetahuan dan juga pendapatan masyarakat yang berbeda-beda. Disisi lain sebagian pula masyarakat sudah mengerti dan paham pentingnya mengonsumsi makanan sehat demi menghindari berbagai penyakit yang tidak diinginkan (15). Konsumsi buah dan sayur pada penduduk Indonesia sebelum adanya pandemi masih tergolong kurang dari yang dianjurkan (10). Berdasarkan data Riskesdas 2018 menerangkan tentang proporsi perilaku konsumsi sayur dan buah pada penduduk Indonesia yang masuk kategori kurang yaitu 95,4%. Proporsi kebiasaan konsumsi makanan berkolesterol, berlemak atau gorengan penduduk Indonesia yang berusia ≥ 3 tahun yaitu 1-6 kali perminggu sebanyak 45%, ≥ 1 kali

perhari sebanyak 41,7%. Proporsi kebiasaan konsumsi mie instan penduduk Indonesia yang berusia ≥ 3 tahun yaitu 1-6 kali perminggu sebanyak 58,5% (16).

Pandemi Covid-19 memberikan corak perubahan perilaku sosial masyarakat. Masyarakat dipaksa dan terpaksa membatasi diri dalam interaksi sosial terutama diwajibkannya *social distancing* yang diberlakukan pemerintah dengan tujuan menjaga stabilitas keamanan, kesehatan dan keselamatan masyarakat. Kondisi ini menyebabkan adanya perubahan perilaku konsumen misalnya perilaku harus mengonsumsi makanan/minuman sehat mengandung multivitamin (17). Pada situasi pandemi Covid-19, mempengaruhi kebiasaan masyarakat dalam memperoleh dan mengonsumsi makanan. Kebiasaan mengonsumsi makanan tergantung dari beberapa faktor yang mendasari yaitu pengetahuan dan sikap. Hal ini menjadi penyebab terganggunya rutinitas sehari-hari yang belum pernah terjadi sebelumnya sehingga sangat berpotensi besar mengganggu perilaku makan. Banyak masyarakat yang mencari informasi mengenai cara mencegah virus dan usaha meningkatkan kekebalan tubuh karena sangat rentan dengan masuknya penyakit ke dalam tubuh dengan itu pemerintah menyarankan untuk banyak mengonsumsi makanan sehat dan bergizi (18). Tingginya kasus Covid-19 di Indonesia disebabkan kurangnya kepatuhan masyarakat dalam menerapkan protokol kesehatan. Adanya penderita tanpa gejala menyebabkan virus ini menyebar cukup cepat oleh karena itu sangat penting untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Konsumsi makanan bergizi dan seimbang dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh serta menurunkan risiko penyakit infeksi. Konsumsi menu gizi seimbang di tengah pandemi direkomendasikan oleh WHO (*World Health Organization*) (5).

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Kondisi Pandemi Covid-19 akan berdampak pada perubahan gaya hidup hingga pola makan masyarakat. Keadaan *physical distancing* ataupun *work from home* dapat mengakibatkan berubahnya kebiasaan sehari-hari, termasuk berubahnya pola makan dan gaya hidup di Indonesia menunjukkan adanya perubahan kebiasaan makan sebesar 62,5% serta mengalami peningkatan keragaman konsumsi pangan sebesar 59% selama pandemi Covid-19 (19). Pada situasi pandemi Covid-19 terdapat perubahan negatif pada pola makan masyarakat, seperti lebih banyak mengonsumsi makanan, memperbanyak waktu ngemil, lebih sedikit mengonsumsi buah dan sayur, dan kurang berolahraga. Perubahan perilaku makan juga mengalami perubahan, seperti lebih menikmati waktu makan, lebih bersemangat untuk mencoba varian makanan baru, merasa tidak nyaman karena waktu makan yang tertunda, lebih mudah lapar, dan lebih memikirkan makanan saat tidak sibuk (12).

Pandemi Covid-19 turut berdampak positif pada pola konsumsi pangan individu perubahan yang umum dialami ialah peningkatan jumlah, ragam dan frekuensi makan (20). Ditemukan peningkatan konsumsi pada makanan utama, makanan selingan, sayur dan buah, air putih, minuman rempah-rempah, suplemen, Sementara terjadi penurunan konsumsi gorengan, *fast food* dan cemilan manis seperti permen

dan kue. Di sisi lain, lebih banyak mengonsumsi buah dan sayuran segar, cemilan yang sehat, dan lebih banyak minum(21). Pola makan yang baik berpengaruh terhadap kecukupan gizi. Menjaga pola makan yang sehat serta mengonsumsi makanan yang beraneka ragam sangat diperlukan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Sebab, setiap jenis bahan makanan memiliki kandungan gizi yang berbeda-beda. Mengonsumsi makanan beraneka ragam juga sangat penting untuk mengoptimalkan kinerja sistem daya tahan tubuh. Pola makan dengan menu yang tidak seimbang dan berlebihan seperti makan tinggi karbohidrat, tinggi lemak, dan tinggi protein(21). Selama masa Pandemi Covid 19, sebagian besar masyarakat tidak mengalami perubahan berat badan. Selalu sarapan sebelum beraktifitas. Frekuensi makan sebagian besar sebanyak 3 kali/hari, dengan jumlah konsumsi protein nabati sebanyak 1-3 potong sedang/hari, jumlah protein hewani sebanyak 2-4 potong sedang/hari, jumlah porsi sayuran dan buah yang dikonsumsi masing-masing sebanyak kurang dari 3 mangkuk sedang/hari dan 1 & 2-3 buah/hari. Jumlah konsumsi sumber karbohidrat sebanyak 1-2 piring/hari. Sebagian besar juga mengonsumsi air lebih dari 8 gelas/hari. Jarang mengonsumsi suplemen dan jarang melakukan olahraga (22).

Pandemi Covid-19 yang melanda Indonesia selama hampir dua tahun ini telah banyak membawa perubahan. Kondisi tersebut tentu akan bermuara pada perubahan perilaku masyarakat secara luas. Masyarakat harus melakukan perubahan pola hidup dengan tatanan dan adaptasi kebiasaan baru agar dapat hidup produktif dan terhindar dari penularan Covid-19. Masyarakat dihadapkan dengan kondisi yang serba salah, untuk mencegah terjadinya penyebaran Covid-19 semua orang harus meningkatkan daya tahan tubuh, yaitu dengan mengatur pola makan yang seimbang dan sehat, berolahraga minimal 30 menit/hari, serta istirahat yang cukup(23). Tetapi dengan kondisi masa *New Normal* seperti sekarang sekolah, perkuliahan dan bekerja dialihkan dari rumah sehingga mengakibatkan masyarakat memiliki ruang gerak yang terbatas. Aktivitas yang terbatas di masa *New Normal* dapat meningkatkan perilaku *sedentary activity* yang akan berpengaruh pada status gizi dan kesehatan masyarakat (24). Perubahan pola konsumsi masyarakat yang terjadi antara lain Minimal *human touch points*, yaitu perubahan kebiasaan baru dalam bentuk *home cooking*, karena masyarakat juga ingin membatasi dirinya terkait keterpaparan mereka terhadap kerumunan atau keramaian. Kondisi yang seperti ini menjadikan pola konsumsi masyarakat lebih suka membeli bahan pokok memasak, perlengkapan makan agar tidak tercampur penggunaannya dengan yang lain, dan makanan pendamping (25). *Food safety*, yaitu kekhawatiran masyarakat seputar keamanan pangan dan juga menjadi alasan transisi ke *home cooking*. Hal ini menjadikan masyarakat mulai fokus pada pencarian makanan lokal. Sehingga muncul peningkatan kesadaran tentang keamanan pangan dan keinginan untuk makanan yang lebih bergizi berbasis lokal atau bahan alami keunggulan Indonesia(25). *Healthy eating*, yaitu nilai konsumsi makanan sehat yang mulai meningkat. Masyarakat mulai suka mengonsumsi buah-buahan dan sayuran demi menjaga kondisi tubuh agar memiliki imun yang tinggi(25). Setelah adanya pandemi Covid-19 masyarakat telah mengubah pemilihan makan yang lebih sehat dan bergizi. Perubahan pola makan pada masyarakat meningkat signifikan (26).

Kehidupan masyarakat setelah berakhirnya pandemi khususnya pada pemilihan makanan kembali mengkonsumsi makanan yang tidak sehat seperti *junk food* (27). Hal ini menyebabkan perubahan pengetahuan dan sikap orang tua terhadap anaknya dalam pola makan, pemilihan makanan tinggi kalori dan lemak seperti makanan olahan serba instan, minuman soft drink, makanan cepat saji, cemilan padat kalori rendah gizi. Kurang aktifitas fisik menjadi faktor resiko obesitas dan penyakit-penyakit kronis lainnya, karena dengan aktifitas fisik yang kurang maka adanya ketidakseimbangan antara asupan dan penggunaan energi, dimana asupan lebih besar daripada penggunaan energy (28).

KESIMPULAN DAN SARAN

Konsumsi masyarakat sebelum pandemi masih sangat kurang perhatian terhadap pemilihan makanan sehat dan setelah berakhirnya pandemi perubahan konsumsi makanan sehat pada masyarakat sangat bervariasi mulai adanya perubahan *food preferensi* dan tidak adanya perubahan *food preferensi* setelah pandemic Covid-19, karena adanya beberapa faktor yakni minimnya pengetahuan, kurang memperhatikan atau acuh terhadap pemilihan makanan sehat dan beberapa pula masyarakat yang sudah paham bahwa pentingnya mengkonsumsi makanan sehat seperti karbohidrat protein, vitamin dan mineral. Setelah berakhirnya Pandemi Covid-19 masyarakat sebaiknya mempertahankan pola konsumsi yang sehat untuk meminimalisir terkena penyakit; Untuk masyarakat yang masih kurang pengetahuan terhadap pentingnya mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi agar lebih meningkatkan pengetahuan dan kesadarannya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Tania GM, Thio S. Perilaku Makan Masyarakat Indonesia di Era Adaptasi Kebiasaan Baru. J Hosp dan Manaj Jasa. 2021;9(2).
2. Noviasy R, Susanti R. Perubahan Kebiasaan Makan Mahasiswa Peminatan Gizi Selama Masa Pandemi Covid 19. J Kesehat Masy Mulawarman. 2020;2(2):90.
3. Karo MB. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Strategi Pencegahan Penyebaran Virus Covid-19. 2012;1-4.
4. Farah B, Darwis Nasution R. Analisis Perubahan Orientasi Pola Hidup Mahasiswa..... J Noken Ilmu-ilmu Sos. 2020;5(2):1-15.
5. Umar F. Penerapan Gizi Seimbang Di Masa Pandemi Covid-19. In: Nasruddin M, editor. Tetap Kreatif Dan Inovatif Di Tengah Pandemi Covid-19 [Internet]. 4th ed. Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management; 2021. p. 31-48. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=p0QdEAAAQBAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>
6. Lhokseumawe PN, Pengantar K, Alwie rahayu deny danar dan alvi furwanti, Prasetio AB, Andespa R. Tugas Akhir Tugas Akhir. J Ekon Vol 18, Nomor 1 Maret201. 2020;2(1):41-9.
7. Haniarti H, Asnita SA, Anggraeny R, Umar F. Risk Factor of Sedentary Lifestyle on the Incidence of Obesity During the Covid-19 Pandemic in Adolescents in Soppeng Regency. J Ilm Kesehat. 2024;6(2):232-42.
8. Siregar HH. Preventif journal journal preventif. Prev J. 2021;5(2):6-10.
9. Mustakim, Rusman Efendi IRS. Dietary Patterns Among Productive Age Population during Covid-19 Pandemic in South Tangerang. J Ilmu Kesehat Masy. 2021;17(1):1-12.
10. Dieny FF, Jauharany FF, Tsani AFA, Nissa C. Perilaku makan sebelum dan selama pandemi covid-19 pada kelompok remaja dan dewasa di Indonesia. AcTion Aceh Nutr J. 2021;6(2):128.

11. Ekonomi JP, Asih R, Badan T, Statistik P, Magelang K. Perubahan Pola Pengeluaran Makanan Masyarakat Indonesia Akibat Pandemi Covid-19. 2021;4(4):471–81.
12. Shaliha TN. Hubungan Pengetahuan Terhadap Sikap Dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Di Era Pandemi Covid-19. 2022;
13. Ikhsanto jurusan teknik mesin LN. No INDEKS MASA TUBUH DAN PERUBAHAN GAYA HIDUP MAHASISWA PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT UIN SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA PADA MASA PANDEMI COVID-19. 2020;21(1):1–9.
14. Herianto H, Lala AAT, Nurpasila N. Perilaku Konsumsi Sebelum dan Selama Pandemi Covid-19 di Indonesia: Studi Perbandingan. J Islam Econ Financ Stud. 2021;2(1):94.
15. Nursuaiba V. Review 8. TINGKAT Pengetah DAN PERILAKU KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA MASA PANDEMI COVID-19 PADA ANAK REMAJA DI SMAN 1 LAPANDEWA KABUPATEN But SELATAN. 2021;1–98.
16. Nafaria M, Kurniasari Y, Purnamasari SD. HUBUNGAN FAKTOR SOSIODEMOGRAFI DENGAN FREKUENSI KONSUMSI MAKAN PADA REMAJA DI ERA NEW NORMAL. Физиология Человека. 2021;47(4):124–34.
17. Sitti Aisyah, Fahreza Najmi. Perilaku Konsumen Halal: Peluang Usaha Generasi Milenial Pasca Pandemi Di Kota Palu. J Ilmu Ekon dan Bisnis Islam. 2023;5(1):39–50.
18. Harahap AR. Gambaran Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Makan Remaja SMP N 14 Pada Masa Pndemi Covid-19 Di Kota Bengkulu Tahun 2022. 2005–2003 .2022 .הארץ p.
19. Mardiyah S, Dwiyanita P, Wicaksono D, Sitoayu L, Fransiska. Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Perubahan Perilaku Makan Mahasiswa di Indonesia. Amerta Nutr. 2022;6(3):298–305.
20. Bernian NM. Review 4 (2). Pola Makan Mhs Kedokt GK-KMK UGM Sebelum Dan Sesudah Pandemi Covid-19. 2021;1–2.
21. Tambajong CA, Malonda NS., Kapantow NH. Gambaran Pola Makan Mahasiswa Semester II Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas SAM RATULANGI Manado Selama Pandemi Covid-19. J KESMAS. 2021;10(5):24–9.
22. Wasaraka ynk. Kebiasaan makan dan kebiasaan cuci tangan masyarakat selama masa pandemi covid 19 di kota jayapura eating and handwashing Habits Of Community During The Covid 19 Pandemic In Jayapura City. 2021;4(1):173–82.
23. Kombanda KT, Margerison C, Booth A, Worsley A. Eating Behavior and Qualitative Assessments The Impact of the COVID-19 Pandemic on Young Australian Adults' Food Practices.
24. Arinda Fitri D, Indah Fajar W, Maulina Sari D, Yulianti. Physical Activities, Health and Nutritional Behaviors in New Normal Period for Employees in Indonesia. JAKAGI J Pangan Kesehat dan Gizi. 2021;1(2):9–19.
25. Kusrahayu DP. Analisis Pengaruh Pendapatan Masyarakat Terhadap Pola Konsumsi Dimasa Wabah Covid-19. JESS J Econ Soc Sci. 2022;1(1):23–33.
26. Whittall B, Warwick SM, Guy DJ, Appleton KM. Public understanding of sustainable diets and changes towards sustainability: A qualitative study in a UK population sample. Appetite. 2023 Feb;181.
27. Liliandriani A, Abidin UW, Inrawati I. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar. J Peqguruang Conf Ser. 2021;3(2):789.
28. Siregar IR. Literatur Review: Pengaruh Pola Makan Dan Kurangnya Aktivitas Fisik Terhadap Terjadinya Obesitas. J Kesehat. 2023;01:1–7.