



Pemetaan Pengetahuan Ibu Rumah Tangga Tentang Makanan Sehat dan Perilaku dalam Pemilihan Makanan Bagi Keluarga Dimasa Pandemi Covid-19

Mapping Housewives' Knowledge about Healthy Food and Behavior in Food Selection for Families During the Covid-19 Pandemic

Aditya Febrian, Guspri Devi Artanti, Mahdiyah

Fakultas Teknik Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

*Email: awoles43@gmail.com, vie_artanti@yahoo.com, mahdiyah.unj@gmail.com

*Correspondence: Aditya Febrian

DOI:

10.36418/comserva.v2i10.604

Histori Artikel

Diajukan : 25-01-2023

Diterima : 13-02-2023

Diterbitkan : 25-02-2023

ABSTRAK

Pengetahuan ibu rumah tangga tentang makanan sehat dan perilaku dalam pemilihan makanan bagi keluarga sangatlah penting, terutama dimasa pandemi dimana tubuh memerlukan asupan gizi yang baik agar tidak mudah terjangkit wabah virus Covid-19. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil Pemetaan Pengetahuan Ibu Rumah Tangga Tentang Makanan Sehat dan Perilaku dalam Pemilihan Makanan Bagi Keluarga Dimasa Pandemi Covid-19 (Studi Pada Ibu Rumah Tangga di Rusun Jatinegara Kaum). Penelitian ini dilakukan di Rusun Jatinegara Kaum, dari bulan Oktober 2020 sampai bulan Agustus 2022. Populasi dari penelitian ini adalah ibu rumah tangga yang berkediaman di Rusun Jatinegara Kaum. Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif dengan menggunakan pendekatan korelasional. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner dengan penskalaan menggunakan skala likert. Berdasarkan hasil kuesioner jawaban dari responden untuk sub indikator penerapan jadwal makan rutin sehari-hari, terdapat 45% responden menjawab selalu, 26% responden menjawab sering, 16% menjawab kadang-kadang, 4% menjawab jarang dan 10% menjawab tidak pernah. Kemudian hasil kuesioner jawaban dari responden untuk sub indikator menu makan berdasarkan waktu makan, 21% responden menjawab selalu, 25% responden menjawab sering, 30% menjawab kadang-kadang, 6% menjawab jarang dan 18% menjawab tidak pernah. Kemudian hasil kuesioner jawaban dari responden untuk sub indikator jenis atau menu makan berdasarkan zat gizi, 15% responden menjawab selalu, 25% responden menjawab sering, 33% menjawab kadang-kadang, 6% menjawab jarang dan 21% menjawab tidak pernah. Lalu hasil kuesioner jawaban dari responden untuk sub indikator menerapkan porsi makan sesuai dengan kebutuhan, 26% responden menjawab selalu, 43% responden menjawab sering, 26% menjawab kadang-kadang, 0% menjawab jarang dan 6% menjawab tidak pernah.

Kata kunci: Makanan Sehat; Perilaku Pemilihan Makanan; Covid-19; Universitas Negeri Jakarta

ABSTRACT

Knowledge of housewives about healthy food and behavior in choosing food for the family is very important, especially during a pandemic where the body needs good nutrition so that it is not easily infected with the Covid-19 virus outbreak. The purpose of this study was to find out the results of Mapping Knowledge of Housewives About Healthy Food and Behavior in Food Choices

for Families During the Covid-19 Pandemic (Study on Housewives in Rusun Jatinegara Kaum). This research was conducted in the Rusun Jatinegara Kaum, from October 2020 to August 2022. The population and this research are housewives who live in the Rusun Jatinegara Kaum. This research method is descriptive quantitative research using a correlational approach. The instrument used in this study was a questionnaire with a Likert scale. Based on the results of the questionnaire answers from respondents for the sub-indicator of implementing a routine daily eating schedule, there were 45% of respondents who answered always, 26% of respondents answered often, 16% answered sometimes, 4% answered rarely and 10% answered never. Then the results of the questionnaire answers from respondents for the sub-indicators of the meal menu based on meal times, 21% of respondents answered always, 25% of respondents answered often, 30% answered sometimes, 6% answered rarely and 18% answered never. Then the results of the questionnaire answers from respondents for sub-indicators of types or food menus based on nutrients, 15% of respondents answered always, 25% of respondents often answered. 33% answered sometimes, 6% said rarely and 21% said never. Then the results of the questionnaire answers from respondents for sub-indicators implementing food portions according to needs, 26% of respondents answered always, 43% of respondents answered often, 26% answered sometimes, 0% answered rarely and 6% answered never.

Keywords: *Healthy Food; Food Choosing Behavior; Covid-19; Jakarta State University*

PENDAHULUAN

Virus Disease adalah sebuah nama virus yang diberikan oleh World Health Organization . Bagi pasien yang sudah terinfeksi oleh virus covid-19 yang pertama kali dilaporkan dari kota Wuhan, Provinsi Hubei, China pada akhir tahun 2019. Dugaan awal virus ini berawal dari pasar basah yang menjual ikan, hewan laut, dan berbagai hewan lainnya. Pencegahan utama adalah membatasi mobilisasi orang yang berisiko hingga masa inkubasi (Handayani et al., 2020).

Pencegahan lain bisa dilakukan dengan cara meningkatkan daya tahan tubuh melalui asupan makanan sehat dan bergizi, memperbanyak cuci tangan, menggunakan masker bila sedang berada di tempat keramaian dan padat penduduk, melakukan olahraga yang bisa meningkatkan imun tubuh, istirahat yang cukup serta makan makanan yang dimasak hingga matang dan apabila sakit segera berobat ke Rumah Sakit rujukan (Julismin & Hidayat, 2013). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nachrawy dkk, tentang gambaran pengetahuan ibu rumah tangga tentang perilaku hidup bersih dan sehat di Desa Bobanehena, Kecamatan Jailolo, Kabupaten Halmahera Barat (Avrilinda & Kristiastuti, 2016). Hasil uji regresi linear berganda menunjukkan bahwa pemilihan makan sayur pada keluarga dipengaruhi oleh gaya pengasuhan otoritatif yang diterima anak dari orang tuanya, paparan informasi dari media, dan jenis kelamin (Fatmawati et al., 2013; Siahaan, 2017; Hermawan, 2016). Kemudian Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020), salah satu cara untuk mengintervensi covid-19 dengan mengonsumsi makan-makanan yang bergizi seimbang meliputi (1) Makanan pokok yang merupakan sumber karbohidrat, dapat berupa nasi, jagung, kentang, umbi-umbian, (2) lauk pauk yang merupakan sumber protein, dan mineral. Lauk hewani antara lain: daging, ikan, ayam, telur. Lauk nabati antara lain: tahu, tempe, dan kacang-kacangan. (3) Sayuran dan buah yang merupakan sumber vitamin, mineral dan serat (Nachrawy et al., 2020). Terutama sayuran dan buah yang berwarna, banyak mengandung vitamin dan berfungsi sebagai antioksidan yaitu vitamin A, C, E kemudian Terkait data

konsumsi buah dan sayur yang ada di persentase jumlah orang yang makan kurang dari lima porsi buah dan sayur mencapai 95 persen, hal ini menunjukkan yang mengonsumsi buah oleh masyarakat Indonesia sesuai ketentuan hanya 5 persen (Risikesdas, 2018).

Menurut Oktariani dalam penelitiannya memberi Ibu rumah tangga tentang pengetahuan perilaku hidup bersih dan sehat untuk konsultasi tentang kesehatan, 13 orang memiliki standar pengetahuan sedang, dan standar pengetahuan kurang adalah 7 orang. Persentase setelahnya untuk konsultasi, standar pengetahuan yang baik adalah 17 orang, dapat menampung hingga 3 orang (Oktariani et al., 2021).

Agar dapat mengetahui seberapa jauh Ibu rumah tangga di Rusun Jatinegara Kaum mengetahui pemilihan makanan yang sehat dan bergizi di saat masa pandemi covid-19, maka dari itu penulis melakukan observasi ke rusun Jatinegara Kaum dengan mengambil sampel beberapa masyarakat dengan dilakukannya wawancara tentang pengetahuan Ibu rumah tangga dalam pemilihan makanan sehat di saat pandemi covid-19 (Akbar & Aidha, 2020; Worang et al., 2014).

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan yang dilaksanakan peneliti bersama para pejabat RT/RW di Rusun Jatinegara Kaum, peneliti mendapatkan hasil bahwa Ibu rumah tangga masih banyak yang belum memahami pemilihan makanan yang sehat dan bergizi (Iklima, 2017; Amaliyah, 2017). Berdasarkan observasi peneliti ke Rusun Jatinegara Kaum bahwa ditemukan kurangnya edukasi pengetahuan tentang makanan sehat dan bergizi terhadap masyarakat di rusun Jatinegara Kaum sehingga diduga banyak Ibu rumah tangga yang tidak mengetahui makanan apa saja yang sehat dan menambah imun di saat pandemi covid-19, seperti gorengan, mie instant, dan makanan cepat saji yang diberikan ke keluarganya dan jenis makanan lainnya yang sebaiknya (Hermanto, 2018) (Yolanda, n.d.). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil Pemetaan Pengetahuan Ibu Rumah Tangga Tentang Makanan Sehat dan Perilaku dalam Pemilihan Makanan Bagi Keluarga Dimasa Pandemi Covid-19 (Studi Pada Ibu Rumah Tangga di Rusun Jatinegara Kaum) (Aulia & Yulianti, 2018).

METODE

Penelitian ini akan dilakukan di Rusun Jatinegara Kaum, Jalan Bekasi Timur Raya No.3, RT.2/RW.9, Jatinegara Kaum, Kecamatan Pulo Gadung, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah Ibu Rumah Tangga di Rusun Jatinegara Kaum berjumlah 100 orang. Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif adalah kegiatan yang dilakukan oleh para peneliti setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul (Sugiyono, 2014). Sampel dalam penelitian ini adalah 80 orang ibu rumah tangga di Rusun Jatinegara Kaum Blok B. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional (Santoso & Madiistriyatno, 2021).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dalam usaha Pemetaan Pengetahuan Ibu Rumah Tangga Tentang Makanan Sehat Dan Perilaku Dalam Pemilihan Makanan Bagi Keluarga Dimasa Pandemi Covid-19 (P. D. Sugiyono, 2016). Penelitian kuantitatif banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran angka tersebut serta penampilan dari hasilnya (Putra, 2016). Penelitian kuantitatif ini menggunakan pendekatan deskriptif (Suharsimi, 2013). Penelitian ini untuk memetakan variable Pengetahuan Ibu Rumah Tangga Tentang Makanan Sehat dan Perilaku Pemilihan Makanan Bagi Keluarga dimasa Pandemi Covid-19. Sedangkan untuk menganalisis pengaruh masing-masing variable menggunakan teknik analisis deskriptif. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey (P. Sugiyono, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Angket Perilaku dalam Pemilihan Makanan Bagi Keluarga

Data yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah data hasil angket perilaku dalam pemilihan makanan bagi keluarga. Model alternatif jawaban yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *likert* dengan skala 1-5. Pada skala ini, responden diminta untuk menjawab pernyataan dengan alternatif pilihan jawaban adalah Selalu, Sering, Kadang-kadang, Jarang, dan Tidak Pernah. Pernyataan sikap yang digunakan yaitu pernyataan yang *favourable* (mendukung atau memihak pada objek sikap) dengan nilai secara berurutan 5, 4, 3, 2, 1, sedangkan untuk pernyataan *unfavourable* (tidak mendukung atau memihak pada objek sikap) dengan nilai secara berurutan 1,2,3,4,5.

Analisis Deskriptif Data Hasil Kuesioner Perilaku dalam Pemilihan Makanan Bagi Keluarga

Adapun deskripsi data hasil kuesioner perilaku dalam pemilihan makanan bagi keluarga dapat dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 1. Analisis Statistik Deskriptif Data Hasil Angket Perilaku dalam Pemilihan Makanan Bagi Keluarga

N	80
Mean	115,49
Median	116
Std. Deviation	11,824
Minimum	88
Maximum	148
Range	60

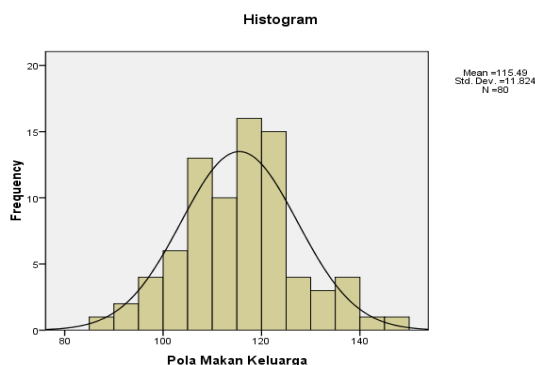
Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel tersebut, diperoleh jumlah sampel yang valid 80, skor mean = 115,49, nilai median = 116, standar deviasi = 11,824, nilai minimum = 88, nilai maksimum = 148 dan nilai range = 60.

Distribusi frekuensi skor dapat dilihat dari tabel berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Skor

	Frekuensi (Z)	Persentase (%)
Rendah	0	0
Sedang	55	69
Tinggi	25	31
Total	80	100

Berdasarkan tabel 2. distribusi frekuensi skor tersebut diatas, maka dapat digambarkan dalam histogram di bawah ini:



Gambar 1 Grafik Distribusi Frekuensi Skor Angket Perilaku dalam Pemilihan Makanan Bagi Keluarga
Sebaran tanggapan responden terhadap kuesioner perilaku dalam pemilihan makanan bagi keluarga dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Dari kategorisasi jawaban responden mengenai angket perilaku dalam pemilihan makanan bagi keluarga diatas didapati hasil tertinggi dengan nilai 148 dan terendah 88 serta nilai range yaitu dengan nilai 60.

Dari kategorisasi jawaban responden mengenai angket perilaku dalam pemilihan makanan bagi keluarga diatas kemudian dibuat rekapitulasi data kategori jawaban responden sebagai berikut:

Tabel 3. Rekapitulasi Jawaban Responden Angket Perilaku dalam Pemilihan Makanan Bagi Keluarga

Kategori	Rendah	Sedang	Tinggi
TOTAL	0	55	25
Persentase (%)	0	69	31

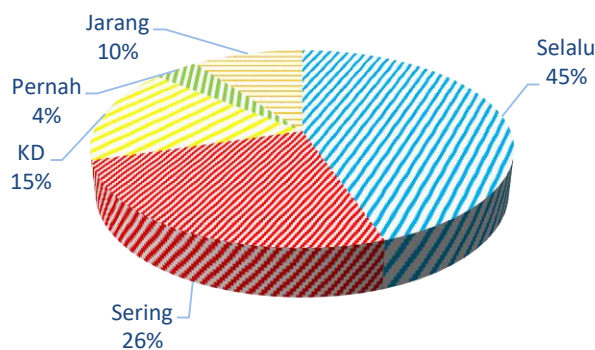
Kemudian peneliti mengelompokkan data pada tabel 3. Rekapitulasi responden berdasarkan sub indikator/pokok bahasan dari hasil jawaban angket perilaku dalam pemilihan makanan bagi keluarga, seperti dibawah ini:

Tabel 4. Tanggapan Responden Berdasarkan Sub Indikator Penerapan Jadwal Makan Rutin Sehari-Hari

No	Pernyataan	Jawaban Responden					Persentase (%)				
		S	SR	KD	JR	TP	S	SR	KD	JR	TP
1	Saya menyediakan makan pagi secara teratur (antara pukul 6 – 8 WIB)	46	21	12	0	1	58	26	15	0	1
2	Saya menyediakan makan siang secara teratur (antara pukul 12 – 13 WIB)	43	26	10	0	1	54	33	13	0	1
3	Saya menyediakan makan malam secara teratur (antara pukul 19 – 20 WIB)	39	26	11	0	4	49	33	14	0	5
4	Saya hanya akan menyediakan makan ketika keluarga lapar	15	9	17	13	26	19	11	21	16	33
Jumlah Nilai		143	82	50	13	32	179	103	63	164	40
Nilai Rata-rata		35,7	20,5	12,5	3,25	8	45	26	16	4	10

Keterangan; Selalu (S), Sering (SR), Kadang (KD), Jarang (JR), Tidak Pernah (TP).

Berdasarkan Sub Indikator Penerapan jadwal makan rutin sehari-hari, jawaban dari seluruh responden dapat digambarkan melalui diagram dibawah ini



Gambar 2. Diagram jawaban tentang responden sub indikator penerapan jadwal makan rutin sehari-hari

Sebanyak 45% responden selalu menerapkan jadwal makan rutin sehari-hari. Sebanyak 26% responden sering menerapkan jadwal makan rutin sehari-hari. Sebanyak 15% responden kadang menerapkan jadwal makan rutin sehari-hari. Sebanyak 4% responden pernah menerapkan jadwal makan rutin sehari-hari. Dan sebanyak 10% responden jarang menerapkan jadwal makan rutin sehari-hari.

Tabel 5. Tanggapan Responden Berdasarkan Sub Indikator Menu Makan Berdasarkan Waktu Makan

No	Pernyataan	Jawaban Responden					Persentase (%)				
		S	SR	KD	JR	TP	S	SR	KD	JR	TP
1	Makan pagi keluarga saya terdiri dari: Roti dengan isinya (keju, selai, atau coklat), telur, buah dan susu atau sereal.	7	9	29	12	23	9	11	36	15	29
2	Makan pagi keluarga saya terdiri dari:Salah satu dari gorengan/kukusan/rebusan/jajanan atau bubur kacang hijau dan teh manis	12	18	35	3	12	15	23	44	4	15
3	Makan pagi keluarga saya terdiri dari:Makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah.	26	27	21	0	6	33	34	26	0	8
4	Makan siang keluarga saya terdiri dari:Makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah.	36	28	12	1	3	45	35	15	1	4
5	Makan siang keluarga saya terdiri dari: Makanan selinggan atau yang biasa disebut <i>one dish meal</i> seperti nasi goreng/soto/mie ayam/bakso/ketoprak dll.	9	19	24	4	24	11	24	30	5	30
6	Makan malam keluarga saya terdiri dari: Makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah.	2	8	25	16	29	3	10	31	20	36

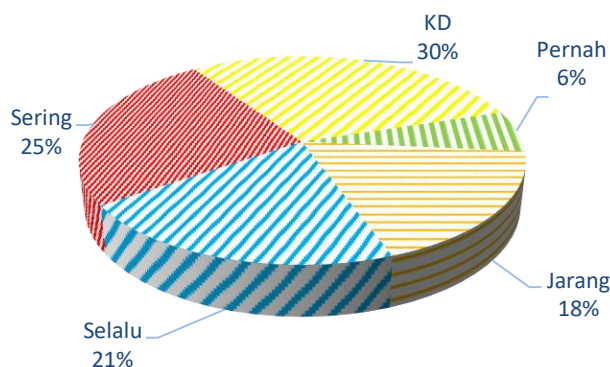
Aditya Febrian, Guspri Devi Artanti, Mahdiyah

Mapping Housewives' Knowledge about Healthy Food and Behavior in Food Selection for Families During the Covid-19 Pandemic

7	Makan malam keluarga saya terdiri dari: Makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah	24	32	20	0	4	30	40	25	0	5
Jumlah nilai		116	141	166	36	101	145	178	208	45	126
Nilai rata-rata		16,5	20,1	23,7	5,1	14,4	21	25	30	6	18

Keterangan; Selalu (S), Sering (SR) Kadang (KD), Jarang (JR), Tidak Pernah (TP).

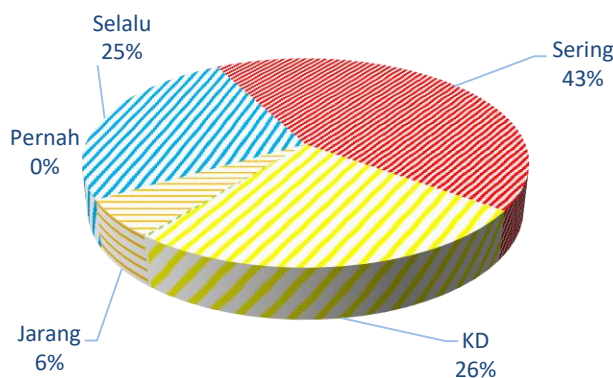
Berdasarkan sub indikator Menu makan berdasarkan waktu makan, jawaban dari seluruh responden dapat digambarkan melalui diagram dibawah ini:



Gambar 3. Diagram jawaban tentang responden sub indikator menu makan berdasarkan waktu makan

Sebanyak 21% responden selalu menerapkan menu makan berdasarkan waktu makan. Sebanyak 25% responden sering menerapkan menu makan berdasarkan waktu makan. Sebanyak 30% responden kadang menerapkan menu makan berdasarkan waktu makan. Sebanyak 6% responden pernah menerapkan menu makan berdasarkan waktu makan. Dan sebanyak 18% responden jarang menerapkan menu makan berdasarkan waktu makan.

Berdasarkan sub indikator menerapkan porsi makan sesuai dengan kebutuhan, jawaban dari seluruh responden dapat digambarkan melalui diagram dibawah ini:



Gambar 4. Diagram jawaban tentang responden sub indikator menerapkan porsi makan sesuai dengan kebutuhan

Sebanyak 25% responden selalu menerapkan porsi makan sesuai dengan kebutuhan. Sebanyak 43% responden sering menerapkan porsi makan sesuai dengan kebutuhan. Sebanyak 26% responden kadang menerapkan porsi makan sesuai dengan kebutuhan. Sebanyak 6% responden jarang menerapkan porsi makan sesuai dengan kebutuhan. Dan sebanyak 0% responden selalu menerapkan porsi makan sesuai dengan kebutuhan.

1. Tes pengetahuan tentang makanan sehat

Data yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah data hasil tes pengetahuan tentang makanan sehat dan pemilihan makanan. Model alternatif jawaban yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Guttman* dengan skala 0-1. Pada skala ini, responden diminta untuk menjawab soal dengan model jawaban pilihan ganda. Pada soal tes pengetahuan tentang makanan sehat menggunakan skala *Guttman* dengan aturan jika jawaban benar mendapatkan skor 1, jika salah maka skor yang diperoleh adalah 0.

Data hasil penelitian dapat dikategorisasikan sebagai berikut:

Tabel 6. Kategorisasi Angket
Rentang Skor Kategorisasi

0 □ 10	Rendah
11 □ 21	Sedang
≥ 22	Tinggi

Untuk memudahkan perhitungan hasil angket, peneliti menggunakan bantuan program *Microsoft Excel*.

a. Analisis deskriptif data hasil tes pengetahuan tentang makanan sehat

Adapun deskripsi data hasil tes pengetahuan tentang makanan sehat dapat dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 7. Analisis Statistik Deskriptif Data Hasil

N	80
Mean	14,6
Median	15
Std. Deviation	3,81
Minimum	7
Maximum	24
Range	17

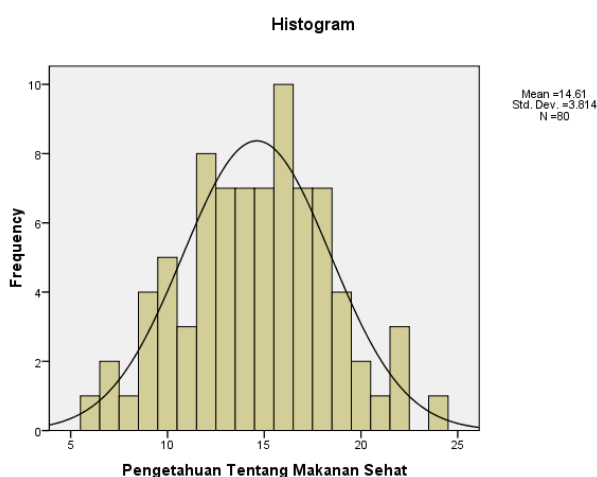
Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel tersebut, diperoleh jumlah sampel yang valid 80, skor mean = 14,6, nilai median = 15, standar deviasi = 3,81, nilai minimum = 7, nilai maksimum = 24, dan nilai range = 17.

Distribusi frekuensi skor tes pengetahuan tentang makanan sehat dapat dilihat dari tabel berikut ini:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Skor Tes Pengetahuan Tentang Makanan Sehat

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	13	16
Sedang	63	79
Tinggi	4	5
Total	80	100

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi skor tersebut diatas, dapat digambarkan dalam grafik histogram di bawah ini:



Gambar 5. Grafik Distribusi Frekuensi Skor Tes Pengetahuan Tentang Makanan Sehat

Sebaran jawaban responden terhadap tes pengetahuan tentang makanan sehat dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 9. Jawaban Responden Tes Pengetahuan Tentang Makanan Sehat

No	Pertanyaan	Jawaban Responden		Persentase (%)	
		Benar	Salah	Benar	Salah
1	Tiga kegunaan makanan adalah untuk penggunaan zat-zat makanan oleh tubuh dengan fungsi sebagai berikut:	15	65	19	81
2	Ilmu gizi adalah ilmu yang membahas hubungan antara	65	15	81	19
3	Manakah pernyataan berikut ini yang menurut Anda paling benar:	20	60	25	75
4	Masalah gizi utama di Indonesia adalah....	47	33	59	41
5	Masalah gizi lebih merupakan akibat dari ...	15	65	19	81
6	Kekurangan gizi akan menyebabkan terhambatnya laju pertumbuhan yang paling cepat yaitu pada masa:	49	31	61	39

Aditya Febrian, Guspri Devi Artanti, Mahdiyah*Mapping Housewives' Knowledge about Healthy Food and Behavior in Food Selection for Families During the Covid-19 Pandemic*

7	Yang bukan untuk menjaga berat badan ideal diperlukan hal-hal sebagai berikut,....	52	28	65	35
8	Akibat gizi lebih dapat diatasi antara lain dengan:	44	36	55	45
9	Jenis makanan yang mengandung karbohidrat adalah....	73	7	91	9
10	Fungsi utama protein adalah untuk....	24	56	30	70
11	Di samping sebagai sumber energi, lemak sangat berguna untuk melarutkan...	23	57	29	71
12	Zat mineral yang berfungsi sebagai zat pembentuk tulang dan gigi, serta mempengaruhi kontraksi/pelepasan otot adalah...	52	28	65	35
13	Merupakan bahan yang berfungsi menghantarkan berbagai unsur penting di dalam tubuh adalah...	56	24	70	30
14	Karbohidrat yang banyak terdapat dalam agar-agar yang berguna untuk hal-hal berikut, kecuali:	17	63	21	79
15	Protein yang 1 mengandung lengkap jenis dan jumlah asam amino (seperti makanan tahu, tempe, makanan laut) disebut juga sebagai protein:	50	30	63	38
16	Kekurangan vitamin B1 (sumber energi) yang berkepanjangan akan menyebabkan....	32	48	40	60
17	Dalam pendarahan bila penderita mengalami vitamin K (berperan dalam pembekuan darah) maka akan menyebabkan...	37	43	46	54
18	Kekurangan zat besi atau anemia dapat dilihat dari gejala umum...	52	28	65	35
19	Buah-buahan tropis yang relatif tinggi kandungan vitamin C-nya adalah....	10	70	13	88
20	Pernyataan yang paling tepat berikut ini adalah:	36	44	45	55
21	Fluor atau fluoride (mineral yang terjadi secara alami, membantu mencegah gigi berlubang) seringkali ditambahkan ke dalam air minum dengan tujuan untuk....	61	19	76	24
22	Bahan makanan pokok yang memiliki nilai kalori paling tinggi dalam ukuran yang setara adalah....	38	42	48	53
23	Manakah sayuran yang paling baik untuk dijadikan sumber vitamin B1 atau sumber energi?	21	59	26	74
24	Warna makanan yang menggunakan zat pewarna khusus makanan, jika dimasak akan...	28	52	35	65
25	buah-buahan yang 1 cocok disimpan di dalam lemari es adalah....	4	76	5	95
26	Beras giling putih sebaiknya dicuci....	43	37	54	46
27	Cara merebus sayur yang baik adalah dalam air...	40	40	50	50
28	Manakah makanan yang 1 cocok dihidangkan secara bersamaan?	14	66	18	83
29	Menyimpan makanan kaleng dalam lemari es sebaiknya...	18	62	23	78
30	Jika anda memasak mie instant rebus, sebaiknya...	46	34	58	43
31	Buah segar dimakan dalam keadaan...	11	69	14	86

32	Mencuci sayuran/buah-buahan yang dimakan mentah sebaiknya menggunakan air bersih yang diberi larutan garam agar...	52	28	65	35
33	Manakah dari pernyataan dibawah ini yang paling baik untuk cara menyimpan makanan di dalam lemari es...	24	56	30	70

Dari jawaban responden mengenai tes pengetahuan tentang makanan sehat pada tabel 4.12 diatas kemudian dibuat rekapitulasi data kategori jawaban responden sebagai berikut:

Tabel 10. Rekapitulasi Jawaban Responden Tes Pengetahuan Tentang Makanan Sehat

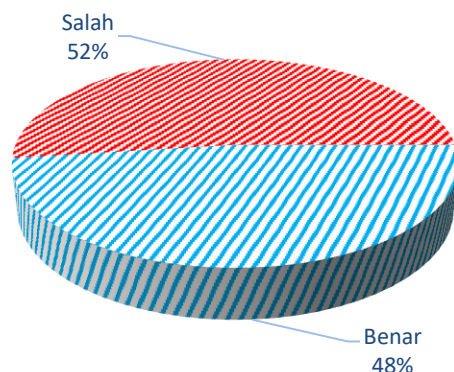
Kategori	Rendah	Sedang	Tinggi
TOTAL	13	63	4
Persentase (%)	16	79	5

Kemudian peneliti mengelompokkan data pada tabel 4.12 diatas berdasarkan indikator/pokok bahasan dari hasil jawaban tes pengetahuan tentang makanan sehat, seperti dibawah ini:

Tabel 11. Tanggapan Responden Berdasarkan Pokok Bahasan Hubungan Kesehatan dan Gizi

No	Pertanyaan	Jawaban Responden		Persentase	
		Benar	Salah	Benar	Salah
1	Tiga kegunaan makanan adalah untuk penggunaan zat-zat makanan oleh tubuh dengan fungsi sebagai berikut:	15	65	19	81
2	Ilmu gizi adalah ilmu yang membahas hubungan antara	65	15	81	19
3	Manakah pernyataan berikut ini yang menurut Anda paling benar:	20	60	25	75
4	Masalah gizi utama di Indonesia adalah....	47	33	59	41
5	Masalah gizi lebih merupakan akibat dari ...	15	65	19	81
6	Kekurangan gizi akan menyebabkan terhambatnya laju pertumbuhan yang paling cepat yaitu pada masa:	49	31	61	39
7	Yang bukan untuk menjaga berat badan ideal diperlukan hal-hal sebagai berikut,....	52	28	65	35
8	Akibat gizi lebih dapat diatasi antara lain dengan:	44	36	55	45
Jumlah nilai		307	333	384	416
Nilai rata-rata		38,375	41,62	48	52

Berdasarkan pokok bahasan hubungan kesehatan dan gizi, jawaban dari seluruh responden dapat digambarkan melalui diagram dibawah ini:



Gambar 6 Diagram jawaban tentang responden pokok bahasan hubungan kesehatan dan gizi

Sebanyak 48% responden mengetahui pokok bahasan hubungan kesehatan dan gizi, sedangkan 65% responden lainnya tidak.

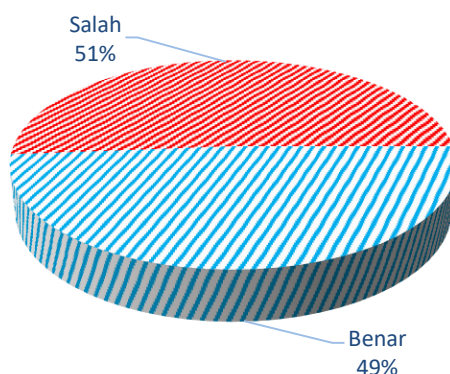
Tabel 12. Tanggapan Responden Berdasarkan Pokok Bahasan Macam, Fungsi, Sumber, Kebutuhan dan Akibat Gizi Ganda (Gizi Kurang dan Gizi Lebih)

No	Pertanyaan	Jawaban Responden		Persentase (%)	
		Benar	Salah	Benar	Salah
1	Jenis makanan yang mengandung karbohidrat adalah....	73	7	91	9
2	Fungsi utama protein adalah untuk....	24	56	30	70
3	Di samping sebagai sumber energi, lemak sangat berguna untuk melarutkan...	23	57	29	71
4	Zat mineral yang berfungsi sebagai zat pembentuk tulang dan gigi, serta mempengaruhi kontraksi/pelepasan otot adalah...	52	28	65	35
5	Merupakan bahan yang berfungsi menghantarkan berbagai unsur penting di dalam tubuh adalah...	56	24	70	30
6	Karbohidrat yang banyak terdapat dalam agar-agar yang berguna untuk hal-hal berikut, kecuali:	17	63	21	79
7	Protein yang 1 mengandung lengkap jenis dan jumlah asam amino (seperti makanan tahu, tempe, makanan laut) disebut juga sebagai protein:	50	30	63	38
8	Kekurangan vitamin B1 (sumber energi) yang berkepanjangan akan menyebabkan....	32	48	40	60
9	Dalam pendarahan bila penderita mengalami vitamin K (berperan dalam pembekuan darah) maka akan menyebabkan...	37	43	46	54
10	Kekurangan zat besi atau anemia dapat dilihat dari gejala umum...	52	28	65	35
11	Buah-buahan tropis yang relatif tinggi kandungan vitamin C-nya adalah....	10	70	13	88

Aditya Febrian, Guspri Devi Artanti, Mahdiyah*Mapping Housewives' Knowledge about Healthy Food and Behavior in Food Selection for Families During the Covid-19 Pandemic*

12	Pernyataan yang paling tepat berikut ini adalah:	36	44	45	55
13	Fluor atau fluoride (mineral yang terjadi secara alami, membantu mencegah gigi berlubang) seringkali ditambahkan ke dalam air minum dengan tujuan untuk...	61	19	76	24
14	Bahan makanan pokok yang memiliki nilai kalori paling tinggi dalam ukuran yang setara adalah....	38	42	48	53
15	Manakah sayuran yang paling baik untuk dijadikan sumber vitamin B1 atau sumber energi?	21	59	26	74
Jumlah nilai		582	38,8	728	49
Nilai rata-rata		38,8	41,2	49	52

Berdasarkan pokok bahasan Macam, fungsi, sumber, kebutuhan dan akibat gizi ganda (gizi kurang dan gizi lebih) jawaban dari seluruh responden dapat digambarkan melalui diagram dibawah ini:



Gambar 7. Diagram jawaban tentang responden pokok bahasan Macam, fungsi, sumber, kebutuhan dan akibat gizi ganda (gizi kurang dan gizi lebih)

Sebanyak 49% responden mengetahui macam, fungsi, sumber, kebutuhan dan akibat gizi ganda (gizi kurang dan gizi lebih), sedangkan 51% responden lainnya tidak.

Tabel 13. Tanggapan Responden Berdasarkan Pokok Bahasan Cara-Cara Mempertahankan Kandungan Gizi dan Penanganannya

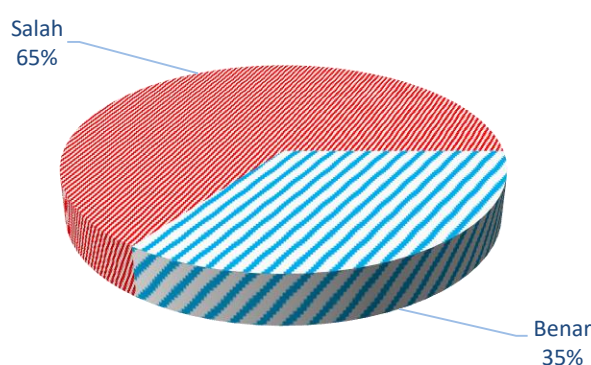
No	Pertanyaan	Jawaban Responden		Persentase (%)	
		Benar	Salah	Benar	Salah
1	Warna makanan yang menggunakan zat pewarna khusus makanan, jika dimasak akan...	28	52	35	65
2	buah-buahan yang 1 cocok disimpan di dalam lemari es adalah....	4	76	5	95
3	Beras giling putih sebaiknya dicuci....	43	37	54	46
4	Cara merebus sayur yang baik adalah dalam air...	40	40	50	50
5	Manakah makanan yang 1 cocok dihidangkan secara bersamaan?	14	66	18	83
6	Menyimpan makanan kaleng dalam lemari es sebaiknya...	18	62	23	78
7	Jika anda memasak mie instant rebus, sebaiknya...	46	34	58	43

Aditya Febrian, Guspri Devi Artanti, Mahdiyah

Mapping Housewives' Knowledge about Healthy Food and Behavior in Food Selection for Families During the Covid-19 Pandemic

8	Buah segar dimakan dalam keadaan...	11	69	14	86
9	Mencuci sayuran/buah-buahan yang dimakan mentah sebaiknya menggunakan air bersih yang diberi larutan garam agar...	52	28	65	35
10	Manakah dari pernyataan dibawah ini yang paling baik untuk cara menyimpan makanan di dalam lemari es...	24	56	30	70
Jumlah nilai		280	520	350	650
Nilai rata-rata		28	52	35	65

Berdasarkan pokok bahasan cara-cara mempertahankan kandungan gizi dan penanganannya, jawaban dari seluruh responden dapat digambarkan melalui diagram dibawah ini:



Gambar 8 Diagram jawaban tentang responden pokok bahasan cara-cara mempertahankan kandungan gizi dan penanganannya

Sebanyak 35% responden mengetahui cara-cara mempertahankan kandungan gizi dan penanganannya, sedangkan 65% responden lainnya tidak.

SIMPULAN

Temuan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hampir seluruh keluarga memiliki jadwal teratur dalam waktu makan pagi, siang, malam dan atau saat anggota sedang lapar atau dapat dikatkan jadwal waktu makan yang normal saat pandemi. Pada hasil indikator jenis/menu makanan menunjukkan bahwa sebagian besar anggota keluarga 20% menjawab sering, hal ini mengasumsikan bahwa anggota keluarga mengonsumsi makanan dengan makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah. Selain itu temuan ini, orang tua jarang mengonsumsi makanan dalam kemasan atau siap saji dan sebagian besar orang tua menunjukkan lebih memilih meminum air putih dibandingkan air yang berwarna dan mengonsumsi suplemen kesehatan (Wijanarko et al., 2018). Kemudian pada indikator porsi makan sebagian besar keluarga atau 34,16% sering memberikan atau memenuhi porsi asupan yang dibutuhkan oleh tubuh seperti karbohidrat, protein, lemak, serat dan mineral untuk keluarganya di masa pandemi.

Selanjutnya untuk pengetahuan sebagian besar orang tua atau ibu memiliki pengetahuan yang baik hal ini dilihat dari hasil rata-rata secara keseluruhan memiliki pengetahuan tentang makanan sehat sebanyak 63 orang atau 79% dikategorikan sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, D. M., & Aidha, Z. (2020). Perilaku penerapan gizi seimbang masyarakat kota binjai pada masa pandemi covid-19 tahun 2020. *Menara Medika*, 3(1).
- Amaliyah, N. (2017). *Penyehatan makanan dan minuman-A*. Deepublish.
- Aulia, L., & Yulianti, L. N. (2018). Faktor keluarga, media, dan teman dalam pemilihan makanan pada mahasiswa PPKU IPB. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 11(1), 37–48.
- Avrilinda, S. M., & Kristiastuti, D. (2016). Pengaruh Pengetahuan dan Sikap Terhadap Perilaku Higiene Penjamah Makanan di Kantin SMA Muhammadiyah 2 Surabaya. *E-Journal Boga*, 5(2), 1–7.
- Fatmawati, S., Rosidi, A., & Handarsari, E. (2013). Perilaku higiene pengolah makanan berdasarkan pengetahuan tentang higiene mengolah makanan dalam penyelenggaraan makanan di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Jawa Tengah. *Jurnal Gizi*, 2(2).
- Handayani, D., Hadi, D. R., Isbaniah, F., Burhan, E., & Agustin, H. (2020). Corona virus disease 2019. *Jurnal Respiriologi Indonesia*, 40(2), 119–129. <https://doi.org/10.36497/jri.v40i2.101>
- Hermanto, D. (2018). Analisis kontribusi pendapatan ibu rumah tangga pemetik jambu biji pada PT. Nusantara Tropical Farm (NTF) terhadap pendapatan keluarga di Kabupaten Lampung Timur. *Media Ekonomi*, 18(2), 82–94.
- Hermawan, T. (2016). Hygiene Dan Sanitasi Pengolahan Makanan Keluarga Anggota Lembaga Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (LPKK). *Keluarga: Jurnal Ilmiah Pendidikan Kesejahteraan Keluarga*, 2(1).
- Iklima, N. (2017). Gambaran pemilihan makanan jajanan pada anak usia sekolah dasar. *Jurnal Keperawatan BSI*, 5(1).
- Julismin, J., & Hidayat, N. (2013). Gambaran Pelayanan dan Perilaku Kesehatan di Indonesia. *JURNAL GEOGRAFI*, 5(2), 123–134.
- Nachrawy, T., Ambar, E., & Dewi, D. L. (2020). Gambaran Pengetahuan Ibu Rumah Tangga Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat di Desa Bobanehena Kecamatan Jailolo Kabupaten Halmahera Barat. *Kieraha Medical Journal*, 2(1), 48–54.
- Oktariani, L., Aulia, I. D., & Sari, R. S. (2021). Peningkatan Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Ibu Rumah Tangga Di Wilayah Kota Tangerang. *Syntax Idea*, 3(4), 848–856.
- Putra, E. A. (2016). Anak Berkesulitan Belajar Di Sekolah Dasar Se-Kelurahan Kalumbuk Padang (Penelitian Deskriptif Kuantitatif). *Jurnal Penelitian Pendidikan Khusus*, 4(3).
- RI, K. K. (2020). Panduan Gizi Seimbang pada Masa Pandemi COVID-19. *Kementerian Kesehatan*.

Aditya Febrian, Guspri Devi Artanti, Mahdiyah

Mapping Housewives' Knowledge about Healthy Food and Behavior in Food Selection for Families During the Covid-19 Pandemic

Santoso, I., & Madiistriyatno, H. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Indigo Media.

Siahaan, R. F. (2017). Mengawal kesehatan keluarga melalui pemilihan dan pengolahan pangan yang tepat. *Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera*, 15(2), 57–64.

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (12th, Cetaka ed.). CV Alfabeta.

Sugiyono, P. (2017). Metodologi penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. *Alfabeta, Bandung*.

Sugiyono, P. D. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (23rd ed.). ALFABETA.

Suharsimi, A. (2013). *Prosedur Penelitian*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 201, 274.

Wijanarko, I. J., So, Y., & M Th, M. M. (2018). *Menjadi Seorang Ayah: Serial Buku Parenting*. Happy Holy Kids.

Worang, T. Y., Pangemanan, D. H. C., & Wicaksono, D. A. (2014). Hubungan tingkat pengetahuan orang tua dengan kebersihan gigi dan mulut anak di TK Tunas Bhakti Manado. *E-GiGi*, 2(2).

Yolanda, Y. A. (n.d.). *Peran Orang Tua dalam Implementasi Pemberian Makanan Sehat di TK ABA II Genteng Banyuwangi*.



© 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).