

## GAMBARAN FREKUENSI MAKANAN SISWA SMA PADA MASA PANDEMI COVID-19

**Patri Cia Yeremia\*, Riri Novayelinda, Yufitriana Amir**

Fakultas Keperawatan, Universitas Riau

Email: [ptrcyeremia@gmail.com](mailto:ptrcyeremia@gmail.com)

### *Abstract*

*Introduction: Food frequency can affect a person's nutritional status, lack of food composition, both in quantity and quality, at each age can cause disturbances in energy production. Every individual needs a healthy and balanced diet to maintain and support smooth activities. This study aims to describe the composition of daily food and the composition of fast food in high school students. Methods: This study uses a simple descriptive. This research was conducted at SMA Negeri 4 Pekanbaru with 89 samples. The measuring instrument used is a questionnaire adapted from the FFQ and distributed using the zoho form. The analysis used is univariate analysis with frequency distribution. Results: Distribution of research results with demographic data on the characteristics of the respondents, namely age and gender, and 46 people (51.7%). The highest gender was female, with 56 respondents (62.9%), The results showed that 37 respondents (41.6%) consumed daily food in the frequent category with a complete arrangement and 44 respondents (44.9%) consumed fast food. serving with the frequent category and there were no students who never consumed fast food. Conclusion: Based on the results of this study, the researchers concluded that the composition of the respondent's daily and fast food in frequent conditions could affect a person's nutritional status.*

**Keywords:** Description, Food Frequency, Students

### **Abstrak**

Pendahuluan: Frekuensi makanan dapat mempengaruhi status gizi seseorang, kekurangan komposisi makanan, baik secara kuantitas maupun kualitas, pada tiap usia dapat menyebabkan gangguan pada produksi energi. Setiap individu membutuhkan komposisi makanan yang sehat dan seimbang untuk mempertahankan dan mendukung kelancaran aktivitas. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan komposisi makanan sehari-hari dan komposisi makanan cepat saji pada siswa SMA. Metode: Penelitian ini menggunakan deskriptif sederhana. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 4 Pekanbaru dengan 89 sampel. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner yang diadaptasi dari FFQ dan didistribusikan menggunakan *zoho form*. Analisa yang digunakan adalah analisa univariat dengan distribusi frekuensi. Hasil: Distribusi hasil penelitian dengan data demografi karakteristik responden yaitu usia dan jenis kelamin serta yang menjadi usia terbanyak yaitu berusia 16 tahun berjumlah 46 orang (51,7%). Jenis kelamin terbanyak adalah perempuan berjumlah 56 responden (62,9%), Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 37 responden (41,6%) mengonsumsi makanan harian dengan kategori sering dengan susunan lengkap dan sebanyak 44 responden (44,9%) mengonsumsi makanan cepat saji dengan kategori sering serta tidak ditemukan nya siswa yang tidak pernah mengonsumsi makanan cepat saji. Kesimpulan: Berdasarkan hasil penelitian ini peneliti menyimpulkan bahwa komposisi makanan harian dan cepat saji responden dalam keadaan sering yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang.

**Kata Kunci :** Gambaran, Frekuensi Makanan, Siswa

### **PENDAHULUAN**

Pada bulan Desember 2019, wabah pneumonia yang disebabkan oleh virus

corona terjadi di Wuhan, Provinsi Hubei, dan telah menyebar dengan cepat ke seluruh Cina. Wabah ini diberi nama

*Corona Virus Disease* 2019 (COVID-19) (Moch Halim, dkk, 2020). Di Indonesia, munculnya kasus COVID-19 dikonfirmasi secara resmi oleh Presiden Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020. Sejak saat itu, jumlah kasus terkonfirmasi dilaporkan secara luas setiap hari. Pada pertengahan Maret 2020, Presiden menghimbau seluruh lapisan masyarakat untuk menjaga jarak. Pada bulan April 2020, pemerintah Indonesia mengeluarkan Peraturan Pemerintah No. 21/2020 mengenai Pembatasan Sosial Berskala Besar atau yang dikenal dengan PSBB. Secara umum, PSBB mengatur beberapa komponen untuk menekan angka penularan, diantaranya pemerintah menerapkan kebijakan yaitu *Work From Home* (WFH). Kebijakan ini merupakan upaya yang diterapkan kepada masyarakat agar dapat menyelesaikan segala pekerjaan di rumah. Pendidikan di Indonesia pun menjadi salah satu bidang yang berdampak akibat adanya pandemic covid-19 tersebut (Matdio, 2020).

Pandemi COVID-19 secara tidak langsung memberikan efek terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak yaitu terjadinya gangguan pada perkembangan, yaitu gangguan kesehatan mental dan efek kedua yaitu risiko malnutrisi baik itu kelebihan atau kekurangan gizi akibat perubahan perilaku kebiasaan makan yang terjadi pada anak. Penelitian di Indonesia yang dilakukan oleh Saragih dan Mulawarman, menyebutkan bahwa masyarakat yaitu mereka yang terdiri dari berbagai usia dan pekerjaan, selama pandemi COVID-19 ini terjadi mengalami perubahan kebiasaan makan sebanyak 62,5%, dan sisanya (37,5 %) tidak mengalami perubahan kebiasaan makan. Perubahan komposisi makan terjadi dapat disebabkan oleh responden bekerja dari rumah, sehingga lebih teratur dalam makan dan terjadi peningkatan keragaman makanan. dan daging olahan (Davalos dkk, 2020).

Menurut Pratiwi (2011) pada penelitian yang dilakukan oleh “*Health Education Authority*”, usia 14-34 tahun adalah konsumen terbanyak yang memilih menu *fast food*. Restoran-restoran ini menjual berbagai makanan produk olahan dan dikenal sebagai makanan modern (*fast food*) ala barat. Umumnya restoran ini menyediakan makanan-makanan impor seperti *fried chicken*, *hamburger*, *pizza*, *spaghetti*, dan sejenisnya dari berbagai merek dagang. Dalam waktu relatif singkat telah diperkenalkan selera makanan gaya *fast food* maupun *health food* yang populer di Amerika dan Eropa. Budaya makan telah berubah menjadi tinggi lemak jenuh dan gula, rendah serat, dan rendah zat gizi mikro (Hardinsyah dkk, 2012).

Komposisi makanan dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Kurangnya komposisi makanan baik secara kuantitas maupun kualitas pada segala usia dapat menyebabkan gangguan dalam produksi tenaga dapat menyebabkan individu kekurangan tenaga untuk bergerak bekerja, dan melakukan aktivitas lainnya. Sedangkan gangguan dalam hal pertahanan tubuh dapat menurunkan daya tahan tubuh dan menyebabkan seseorang mudah terkena penyakit.

Pola makan yang sehat diasosiasikan dengan pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu, seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Setiap individu membutuhkan komposisi makanan yang sehat dan seimbang untuk menjaga kesehatan dan untuk mendukung kelancaran aktivitas, terutama individu yang memiliki aktivitas keseharian yang padat misalnya pada siswa, siswa tergolong dalam kelompok usia transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal.

Studi pendahuluan yang dilaksanakan di SMA Negeri 14 Pekanbaru pada bulan Februari 2022 dari

hasil wawancara 15 orang siswa SMA diketahui siswa yang mengonsumsi nasi lengkap dengan protein di pagi hari sebanyak 7 siswa dan di siang hari nya mereka mengonsumsi nasi lengkap dengan protein dan buah dan 3 orang siswa (20%) mereka mengatakan tidak sarapan pagi dikarenakan mereka tidak terbiasa, tetapi mereka mengonsumsi nasi lengkap dengan protein dan sayuran di siang hari.

Oleh karena itu frekuensi makanan yang dikonsumsi oleh siswa menjadi fokus utama penulis dikarenakan asupan makanan yang dikonsumsi oleh siswa akan berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta konsentrasinya dalam belajar. Siswa sebagai bagian dari masyarakat Indonesia dan khususnya sebagai generasi penerus bangsa diharapkan memiliki perilaku hidup dan pola makan yang sehat. Dengan demikian tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Gambaran Frekuensi Makanan Siswa SMA pada Masa Pandemi Covid-19.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran Frekuensi Makanan Siswa SMA pada Masa Pandemi COVID-19

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dan memiliki desain survei *deskriptif*. Dengan kata lain, merupakan survei yang dilakukan dengan tujuan utama memberikan gambaran situasi yang objektif (Setiadi, 2013). Variabel pada penelitian ini ialah gambaran frekuensi makanan siswa SMA pada masa pandemi covid-19

Populasi yang dipilih didalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 4 Pekanbaru kelas 11 dan 12 yang berjumlah 834 siswa. Sampel dalam penelitian ini adalah komponen dari populasi yang telah dipilih menggunakan suatu cara tertentu agar bisa mewakili populasi tersebut. Metode pemilihan sampel yang dipakai didalam penelitian ini adalah metode

*purposive sample*, yaitu metode pengambilan sampel anggota populasi dengan mempertimbangkan kelas populasi. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas 11 dan 12 SMA Negeri 4 Pekanbaru.

Penelitian ini menetapkan kriteria inklusi diantaranya (1) Siswa kelas 11 dan 12 dengan rentang usia, (2) Siswa yang bersekolah di SMA Negeri 4 Pekanbaru.

Pengumpulan data untuk penelitian ini menggunakan kuesioner yang didistribusikan menggunakan *zoho form* dan diadaptasi dari *FFQ*. Kuesioner berisikan *informed consent*, identitas responden seperti nama, tanggal lahir, kelas, umur, jenis kelamin, antropometri, tinggal dengan siapa.

Peneliti melakukan uji etik di Fakultas Keperawatan Universitas Riau dan dinyatakan lulus uji etik dengan No. 374/UN.19.5.1.8/KEPK.FKp/2022.

Pelaksanaan penelitian dilakukan secara *online* yaitu dengan menyebarkan link *zoho form* kepada wali kelas 11 dan 12 dan wali kelas meneruskan link ke grup kelas nya masing-masing. Pada *zoho form* sudah tersedia penjelasan cara pengisian nya dan sudah dicantumin pernyataan bahwa ini bersifat rahasia dan diakhir halaman *zoho form* disediakan kolom tanda tangan sebagai bukti persetujuan bahwa telah menjadi responden.

Analisis data dilakukan dengan univariat untuk mendapatkan gambaran variabel berfungsi sebagai informasi yang berguna dan pemrosesan data hanya untuk satu variabel.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian akan menjabarkan tentang gambaran karakteristik responden dan gambaran pengetahuan responden. Pengambilan data dilakukan di Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Pekanbaru pada tanggal 15-16 Juli 2022 kepada 89 responden.

**A. Karakteristik Responden**

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden (n= 89)

Karakteristik Responden	(f)	(%)
Usia		
15 Tahun	6	6.7%
16 Tahun	46	51.7%
17 Tahun	31	34.8%
18 Tahun	6	6.7%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	33	37.1%
Perempuan	56	62.9%
Tinggal Bersama		
Orangtua	84	94.4%
Saudara	3	3.4%
Kost	2	2.2%
<b>Total (N)</b>	<b>89</b>	<b>100.0%</b>

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa kategori umur siswa terbanyak berada pada kategori usia 16 tahun yaitu sebanyak 46 orang (51,7%) dan mayoritas kategori siswa dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 56 orang (62,9%) dan untuk tinggal bersama mereka lebih mayoritas tinggal bersama dengan orangtua dengan jumlah 84 orang (94,4%).

**1. Usia**

Karakteristik responden berdasarkan usia yang diteliti dari 89 responden, sebagian besar responden paling banyak adalah berusia 16 tahun, yaitu sebanyak 46 siswa (51,7%). Usia adalah bilangan tahun terhitung sejak lahir dengan tahun terakhir seseorang melakukan aktivitas. Usia seseorang merupakan karakteristik yang membedakan tingkat kedewasaan seseorang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Anggreny, 2014) di Bogor bahwa sebagian responden berusia sekitar remaja pertengahan yaitu 16 tahun.

Peneliti berasumsi bahwa semakin bertambah usia seseorang maka mereka sudah mengerti makanan apa yang harus dikonsumsi untuk kebaikan dalam tubuhnya termasuk pada anak remaja yang memiliki rasa ingin tahu yang kuat dan ditambah lagi bertambah majunya teknologi yang bisa membuat remaja untuk menambah pengetahuan mengenai komposisi makanan apa saja yang harus dikonsumsi

**2. Jenis Kelamin**

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden adalah siswa perempuan sebanyak 56 siswa (62,9%) sedangkan responden siswa laki-laki berjumlah 33 siswa (37,1%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggreny (2014) di Bogor bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan. Bagi remaja perempuan untuk memiliki bentuk fisik yang kurus menyebabkan kebiasaan makan yang kurang baik.

Tidak teraturnya makan, mengurangi makan nasi dan mungkin makan hanya pada pagi dan siang saja sedangkan makan malam diabaikan agar tidak mengakibatkan tubuh gemuk (Winarsih, 2018).

Peneliti berasumsi bahwa masa remaja awal merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa. Remaja mulai tertarik dengan lawan jenis sehingga lebih memperhatikan penampilan. Pada remaja putri biasanya bukan hanya terjadi pada penampilan fisik tapi juga pada bentuk tubuh. Remaja juga sering menghabiskan waktu diluar berkumpul bersama teman dan untuk mencoba jajanan makanan yang baru.

**3. Tinggal Bersama**

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan mayoritasnya responden tinggal bersama orangtua yaitu sebanyak 84 orang (94,4%) selain tinggal dengan orangtua mereka juga ada yang tinggal

dengan saudara mereka yaitu 3 orang (3,4%) dan mereka yang tinggal kost sebanyak 2 orang (2,2%).

Peneliti berasumsi bahwa responden yang tinggal bersama orang tua atau keluarga mereka memiliki keteraturan dalam pola konsumsi makanan dan jenis makanan yang konsumsi juga lebih seimbang dibandingkan dengan responden yang tinggal di kost. Secara teoritis, seseorang akan mudah dipengaruhi oleh kelompok dan lingkungannya termasuk dalam pola makan mereka.

#### B. Frekuensi Makanan Harian Siswa SMA Negeri 4 Pekanbaru

Tabel 2. Distribusi Frekuensi berdasarkan Makanan Harian dengan Susunan Lengkap

Frekuensi Makanan Harian	(f)	(%)
Selalu	33	37.1
Sering	37	41.6
Kadang-kadang	10	11.2
Jarang	9	10.1
Tidak Pernah	0	0.0
<b>Total</b>	<b>89</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat diketahui pada tabel 2 di atas ini kategori frekuensi makanan harian dengan susunan lengkap pada siswa SMA Negeri 4 Pekanbaru terbanyak berada pada kategori frekuensi makanan dengan frekuensi sering yaitu sebanyak 37 orang (41,6%) dilanjutkan dengan selalu sebanyak 33 orang (37,1%), kadang-kadang 10 orang (11,2%), jarang 9 orang (10,1%) dan tidak ada ditemukan siswa yang tidak pernah mengonsumsi makanan harian.

Berdasarkan jenis makanan menurut hasil penelitian diperoleh bahwa makanan pokok yang sering dikonsumsi sebagian besar adalah nasi. Hal ini dikarenakan nasi masih menjadi makanan pokok utama di

sebagian besar wilayah Indonesia dan dikonsumsi lebih dari satu kali dalam sehari.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Agus, 2015) di PTKI Medan, bahwa jenis makanan pokok yang dikonsumsi oleh seluruh siswa PTKI Medan adalah nasi. Sumber energi lain yang dikonsumsi siswa SMA Negeri 4 Pekanbaru adalah bubur, mie, roti, jagung, kacang hijau dan ubi. Namun frekuensi makanan jenis makanan tersebut sedikit karena hanya sebagai makanan selingan. Frekuensi konsumsi kacang hijau dan ubi 1 kali sebulan, bubur dengan frekuensi paling banyak 1-3 kali seminggu dan mie pada siswa paling banyak adalah 4-6 kali seminggu.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa jenis makanan yang dikonsumsi siswa sebagian besar adalah makanan lengkap sebesar 88,8%. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian Desty (2016) di SMK Negeri 2 Sibolga bahwa sebagian besar adalah makanan tidak lengkap sebesar 63,3%, dimana siswa masih jarang mengonsumsi sayur dan buah.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa ikan dan telur masih menjadi lauk hewani yang paling digemari oleh siswa. Namun ada juga siswa yang tidak pernah mengonsumsinya, hal ini dikarenakan mereka tidak suka dan ada yang alergi dengan ikan ataupun telur. Jenis makanan lauk nabati yang sering dikonsumsi oleh siswa SMA Negeri 4 Pekanbaru adalah tahu. Hal ini disebabkan, di kantin tempat sekolah mereka menjual tahu goreng sebagai makanan yang banyak digemari disaat siswa sedang merasa lapar di jam istirahat.

Sedangkan golongan sayuran, masih ada siswa yang jarang mengonsumsi sayur. Hal ini dikarenakan, sebagian siswa menganggap sayuran bukan kebutuhan makanan yang wajib dipenuhi, selain itu sebagian siswa mengonsumsi sayur jika



hanya tersedia saja. Berbeda dengan buah-buahan, sebagian besar siswa masih gemar mengonsumsinya. Buah-buahan yang paling digemari oleh siswa adalah pisang dan jeruk. Namun, ada juga siswa yang jarang mengonsumsi buah dengan alasan orang tua yang tidak menyajikan buah-buahan di rumah sehingga siswa tidak membiasakan diri untuk makan buah.

Pada dasarnya, sayur dan buah-buahan sangat bagus bagi pencernaan makanan. Hal tersebut diungkapkan oleh Gunawan (2015) bahwa kandungan serat dan air pada sayur dan buah berfungsi membersihkan kotoran dari dalam usus besar.

Dalam hal konsumsi susu, hanya 82,4% siswa yang sering mengonsumsi susu, biasa mereka mengonsumsi susu pada pagi hari sebelum berangkat sekolah, dan ada juga yang mengonsumsinya di siang hari dengan makanan selingan. Jika makanan yang dikonsumsi semakin lengkap, maka komposisi zat gizi semakin lengkap pula. Sebaliknya, apabila konsumsi makan seharian tidak lengkap akan menimbulkan ketidakseimbangan zat gizi, dimana zat gizi diperlukan untuk hidup sehat dan produktif.

### C. Frekuensi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Siswa SMA Negeri 4 Pekanbaru

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Frekuensi Makanan Cepat Saji (Fast Food)

Frekuensi Makanan Cepat Saji	(f)	(%)
Selalu	27	30.3
Sering	40	44.9
Kadang-kadang	18	20.2
Jarang	4	4.5
Tidak Pernah	0	0.0
<b>Total</b>	<b>89</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat diketahui pada tabel 3 di atas ini kategori frekuensi makanan cepat saji *fast food* pada siswa SMA Negeri 4 Pekanbaru terbanyak berada pada kategori frekuensi makanan dengan frekuensi sering yaitu sebanyak 40 orang (44,9%) dilanjutkan dengan selalu sebanyak 27 orang (30,3%), kadang-kadang 18 orang (20,2%), jarang 4 orang (4,5%) dan tidak ada ditemukan siswa yang tidak pernah mengonsumsi makanan cepat saji.

Banyak penelitian yang sudah dilakukan mengenai kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) seperti pada penelitian Yuyun (2016) dimana tinggi nya remaja mengonsumsi makanan cepat saji yaitu sebanyak 44,9%. Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan Widawati (2018) dimana hasil penelitian nya menunjukkan bahwa kategori sering menjadi yang tertinggi yaitu sebanyak 47,8%.

Selanjutnya dalam penelitian ini tidak ditemukan responden yang tidak pernah mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*), ini mengindikasikan bahwa makanan cepat saji (*fast food*) masih menjadi makanan yang paling digemari kalangan remaja, mungkin karena para remaja tersebut belum memahami dampak dari seringnya mengonsumsi makanan tersebut. Menurut penelitian Icha (2018) efek yang didapat dari sering nya mengonsumsi makanan cepat saji ini terjadi nya obesitas atau kegemukan, meningkatkan faktor resiko tekanan darah tinggi (hipertensi), meningkatkan faktor resiko diabetes dan penyakit jantung

Selain itu, ketersediaan makanan cepat saji (*fast food*) yang mudah dijangkau di sekitar lingkungan tempat tinggal maupun sekolah membuat banyak orang yang gemar mengonsumsinya. Makanan cepat saji (*fast food*) merupakan makanan yang lebih cepat dan praktis sehingga tidak menunggu untuk dikonsumsi, dan dapat dikonsumsi siswa

di sela jam istirahat sekolah. Hal ini serupa dengan penelitian Sihalo (2016) yang sebagian besar respondennya (75,4%) memilih hal yang sama.

Gorengan adalah istilah yang mencakup berbagai jenis makanan yang dicelup adonan tepung dan kemudian digoreng rendam dalam minyak goreng panas yang banyak. Semua makanan yang melalui proses penggorengan dan direndam dalam minyak panas tentu sangat nikmat saat dimakan. Terlebih gorengan biasanya memiliki tekstur yang renyah, sehingga akan terasa garing dan nagih ketika digigit. Selain gorengan, ada mie instant, nugget, sosis, *fried chicken* juga menjadi salah satu jenis makanan cepat saji (*fast food*) yang sering dikonsumsi responden.

Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa siswa sering mengonsumsi makan cepat saji (*fast food*) karena praktis, cepat disajikan, mudah dijumpai terutama saat berkumpul dengan teman baik berada didalam lingkungan sekolah, maupun diluar lingkungan sekolah.

## SIMPULAN

Hasil penelitian dari 89 responden siswa tentang “Gambaran Frekuensi Makanan Siswa SMA pada Masa Pandemi Covid-19” dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden siswa berada pada usia 16 tahun dengan jenis kelamin perempuan. Dibagian frekuensi makanan harian didapatkan hasil bahwa frekuensi makan siswa SMA Negeri 4 Pekanbaru berdasarkan distribusi frekuensi makanan harian dengan susunan lengkap yaitu mengonsumsi yang makanan pokok berupa nasi, lauk pauk hewani dan lauk pauk nabati seperti ikan dan tahu, sayuran dan juga buah-buahan serta mengonsumsi susu didapatkan dengan frekuensi sering 41,6%. Dan dibagian frekuensi makanan cepat saji (*fast food*) sebagian besar siswa SMA Negeri 4 Pekanbaru tergolong sering mengonsumsi makan cepat saji (*fast food*)

yang sebagian besar memperoleh nya di kantin sekolah dengan frekuensi 4-6 kali seminggu dan tergolong sering dan tidak ada responden yang tidak pernah mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Gorengan dan mie instant menjadi makan cepat saji (*fast food*) yang paling sering dikonsumsi oleh siswa SMA Negeri 4 Pekanbaru.

Hasil penelitian ini diharapkan untuk lembaga pendidikan mampu memberikan wawasan terhadap pentingnya frekuensi makanan yang akan menjadi faktor yang mempengaruhi kesehatan seseorang terkhususnya pada anak remaja bagi. Untuk masyarakat, memberikan wawasan terkait dengan komposisi makanan sehingga dapat membiasakan makan dengan teratur dan porsi makan yang cukup. Dan bagi peneliti berikutnya hasil penelitian ini bisa menjadi tambahan informasi untuk meningkatkan kemampuan peneliti dalam mengembangkan riset keperawatan selanjutnya dan bisa menjadi salah satu referensi untuk membuat judul baru yang berhubungan dengan penelitian ini

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak terkait dalam penelitian ini khususnya civitas akademika Universitas Riau, seluruh pihak Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Pekanbaru serta para responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

Aeni, H. (2021). Hubungan Sarana Dan Prasarana Dengan Kinerja Tenaga Kesehatan Instalasi Gawat Darurat (Igd) Di Masa Pandemi Covid-19.

- Health Care : Jurnal Kesehatan* 10 (2) Desember 2021 (217-223)
- Agus, Suprijono. (2015). *Cooperative Learning*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Anggreny, N. W. (2014). *Hubungan antara kebiasaan makan dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di perkotaan dan di perdesaan*. Skripsi Tidak Dipublikasikan.
- Davalos,dkk. (2020). Eating habits and lifestyle changes during COVID-19. *Journal of Translational Medicine*, 18(1). Baru Press. lockdown: An Italian survey. Diperoleh pada tanggal 7 November 2021 dari <https://doi.org/10.1186/s12967-020-02399-5>
- Desty, E. A. (2016). Gambaran Kebiasaan Makan, Body Image dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Negeri 2 Sibolga. *Scientific Periodical of Public Health and Coasta*, 2, 39-50. Diperoleh pada tanggal 5 Juli 2022 dari <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/contagion/article/view/7787/3592>
- Gunawan. (2015). *Food Combining (Kombinasi Makanan Serasi Pola Makan Untuk Langsing dan Sehat)*. Jakarta: Gramedia.
- Hardinsyah. (2012). Fast Food Consumption, Quality of Diet, and Obesity among Isfahanian Adolescent Girls. *Journal of Obesity*. Diperoleh pada tanggal 27 Oktober 2021 dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3352603/pdf/JOBES2012-597924.pdf>
- Matdio. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan. *Jurnal Kajian Ilmiah (JKI)*, 1-3. Diperoleh pada tanggal 25 Oktober 2021 dari <file:///D:/Downloads/djunithamrin,+8.+Jurnal+Matdio+S+-revisi-new.pdf>
- Moch Halim Sukur, dkk. (2020). Penanganan Pelayanan Kesehatan Di Masa Pandemi Covid-19 Dalam Perspektif Hukum Kesehatan. *Journal Inicio Legis*, 1, 2-17. Diperoleh pada tanggal 12 November 2021 dari <https://journal.trunojoyo.ac.id/iniciolegis/article/view/8822>
- Saragih B, Saragih F.M. (2020). GAMBARAN KEBIASAAN MAKAN MASYARAKAT PADA MASA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Borneo Administrator*. Diperoleh pada tanggal 7 November 2021 dari [https://www.researchgate.net/profile/Bernatal-Saragih/2/publication/340830940\\_GAMBARAN\\_KEBIASAAN\\_MAKAN\\_MASYARAKAT\\_PADA\\_MASA\\_PANDEMI\\_COVID-19.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Bernatal-Saragih/2/publication/340830940_GAMBARAN_KEBIASAAN_MAKAN_MASYARAKAT_PADA_MASA_PANDEMI_COVID-19.pdf)
- Pratiwi, R. (2011). *Analisis Faktor Predisposisi, Faktor Pendukung dan Faktor Pendorong terhadap Pola Makan pada Siswi SMA Yayasan Shafiyatul Amallyyah Medan Tahun 2010*. Skripsi, FKM USU.
- Setiadi. (2013). *Konsep dan praktek penulisan riset keperawatan (Ed. 2)*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sihaloho, Neni Maynita. (2012). *Faktor-Faktor yang Memengaruhi Pola Pemilihan Makanan Siap Saji*



*Modern (Fast Food) pada Pelajar di SMA Swasta Cahaya Medan Tahun 2012.* Skripsi.Fakultas Kesehatan Masyarakat: Universitas Sumatera Utara.

- Widawati. (2018). Gambaran Kebiasaan Makan Dan Status Gizi Remaja di SMAN 1 Kampar Tahun 2017. *Jurnal Gizi (Nutritions Journal)*, 2, 146-159. Diperoleh pada tanggal 14 Juni 2022 dari <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jurnalgizi/article/view/201>
- Winarsih. (2018). *Pengantar Ilmu Gizi dalam Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Wiraini, T. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Lansia Pada Masa Covid-19. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 10 (1), 44-53
- Yuyun Priwahyuni. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pola Makan Siap Saji (Fast Food) Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Stikes Hangtuah Pekanbaru. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, STIKES Al-Insyirah Pekanbaru*, 05, 102-110. Diperoleh pada tanggal 14 Juni 2022 dari <https://jurnal.stikes-alinsyirah.ac.id/index.php/kesmas/article/view/103>