

## PERSEPSI DAN POLA KONSUMSI REMAJA SELAMA PANDEMI COVID-19

Wiwin Efrizal

Dinas Kesehatan Provinsi Kepulauan Bangka Belitung, Indonesia

\*Corresponding author: wiwinefrizal@gmail.com

### ABSTRACT

Covid-19 has an impact on adolescents, both directly in the form of exposure to the virus and in the form of secondary effects caused by efforts to stop transmission. Adolescence is a transitional period where critical thinking begins, but is sometimes controlled by an unstable emotional state. Changes in conditions caused by the Covid-19 pandemic can affect the psychosocial and consumption patterns of adolescents. This study aims to determine adolescents' perceptions of Covid-19 and their consumption patterns during the pandemic. This is a cross-sectional study with a sample of 95 adolescents who were sent randomly linked questionnaires during the first week of September 2020. Data analysis was carried out using descriptive statistics and graphs. Teens who were not sure and doubted the covid-19 virus were 14.7% and considered it a conspiracy, because there was no clear evidence and information. Changes in consumption patterns were felt by 37.9% of adolescents during a pandemic. Adaptation to new habits that was most difficult for adolescents was to avoid crowding and only 38.7% could do it. A small proportion of teenagers are unsure or doubt the existence of the Covid-19 virus, due to lack of clear information. The pandemic causes stress for teenagers and has an impact on changing consumption patterns. The adoption of new habitual adaptations has not been fully carried out, even though most teenagers are convinced of the Covid-19 virus. The need for clear information about the covid-19 virus and strengthening the application of health protocols in adolescents.

**Keywords:** Young people, the impact of covid-19, diet.

---

### PENDAHULUAN

*Coronavirus Disease* (Covid-19) menjadi pandemi dunia sejak ditetapkan oleh *World Health Organization* (WHO) pada 12 maret 2020 (Yuliana, 2020). Covid-19 menyebar secara cepat ke berbagai kalangan dengan mudah melalui kontak dengan penderita. Gejala baru muncul dalam 2 sampai 14 hari setelah kena paparan dalam bentuk umum gangguan pernapasan akut. Penyebaran melalui droplet yang dilepaskan Ketika penderita batuk atau bersin, sehingga cairan yang mengandung virus menempel di telapak tangan atau baju dan permukaan atau benda di dekatnya seperti meja, kursi, uang, pegangan tangga dan lain-lain (Suryaatmaja, 2020).

Covid-19 berdampak pada semua sisi kehidupan sangat dirasakan oleh remaja, terutama yang hidupnya dalam keadaan susah dan/atau kurang beruntung. Remaja yang terinfeksi oleh covid-19 berpotensi menularkan virus tersebut ke orang lain, dan pada beberapa kasus remaja tersebut harus dirawat di rumah sakit karena kondisi yang serius. Ketika pandemi menyebar, tekanan yang besar pada system kesehatan dan adanya lockdown menyebabkan akses terhadap informasi dan pelayanan kesehatan semakin terbatas, sehingga berdampak pada kesehatan mental dan psikososial remaja (UNFPA, 2020). Meskipun resiko pada remaja lebih rendah dibandingkan kelompok usia yang lebih tua, namun potensi untuk mengalami dampak serius akibat beragam dampak sekunder yang timbul cukup tinggi (UNICEF, 2020).

Masa remaja merupakan masa peralihan yang mulai berpikir kritis, namun masih dipengaruhi oleh kondisi emosi yang masih labil. Remaja mulai mencari perhatian dalam lingkungannya sebagai upaya mendapatkan status dan peranan. Perubahan kondisi yang disebabkan oleh pandemi covid-19 dapat mempengaruhi psikososial dan pola konsumsi remaja (Marwoko, 2019). Oleh karena itu, maka perlu kajian lebih lanjut guna mengetahui persepsi remaja terhadap covid-19 dan pola konsumsi mereka selama pandemi covid-19.

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *cross-sectional* dengan sampel sebanyak 95 orang remaja. Pengumpulan data menggunakan metode angket (kuesioner) secara daring yang dikirimkan tautannya secara acak selama satu minggu pada awal bulan September 2020. Semua responden memberikan persetujuan untuk ikut serta dalam penelitian (*informed consent*) sebelum melanjutkan pengisian data yang dibutuhkan. Analisa data dilakukan dengan metode statistic deskriptif dan metode grafik.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

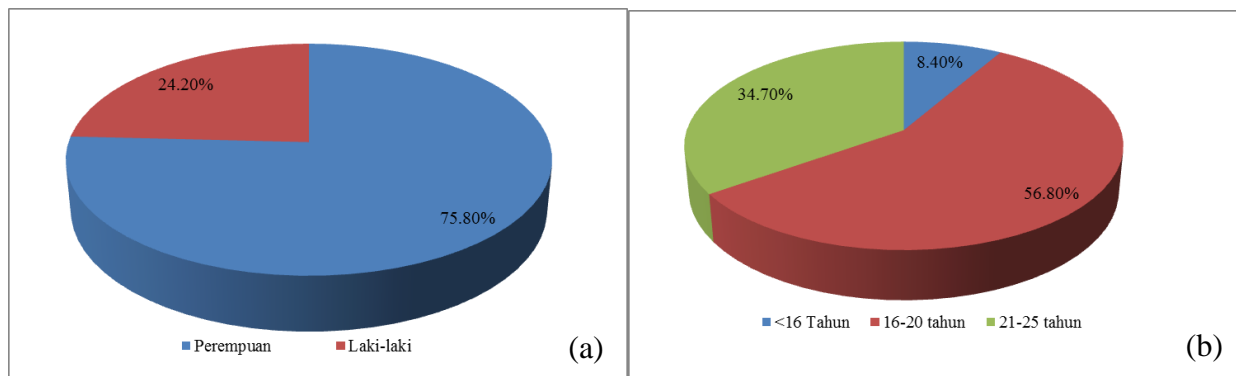
#### Hasil

#### Karakteristik Responden

Total dari 95 orang responden diketahui sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dan berada dalam kelompok umur 16-20

tahun sebagaimana disajikan dalam Gambar 1. Analisis deskriptif menunjukkan rata-rata umur responden adalah 19 tahun  $\pm$  3SD dengan umur terendah 12 tahun dan tertinggi 25 tahun. Dalam

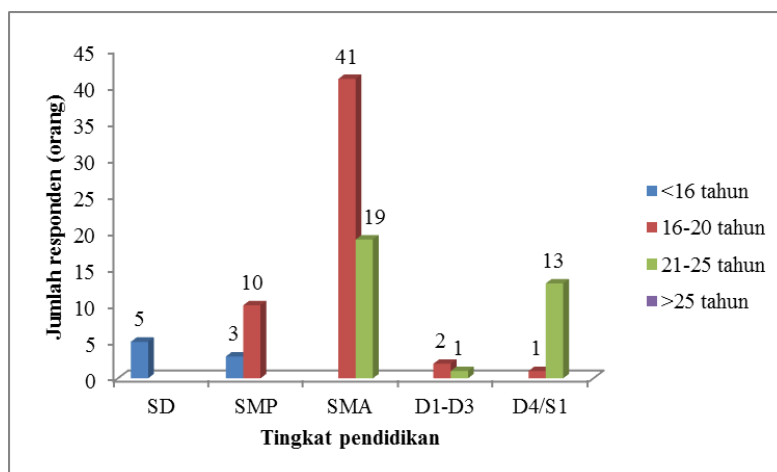
penelitian ini, responden pada umumnya berasal dari Provinsi Kepulauan Bangka Belitung dan 5,3% yang berasal dari luar wilayah provinsi.



Gambar 1. Karakteristik responden a) Berdasarkan jenis kelamin dan b) Berdasarkan kelompok umur

Berdasarkan dari tingkat pendidikan, diketahui sebanyak 41 orang (43,2%) responden berusia 16-20 tahun dengan pendidikan terakhir SMA/ sederajat dan

hanya 5 orang (5,3%) yang mempunyai pendidikan terakhir SD/ sederajat sebagaimana ditampilkan dalam Gambar 2.

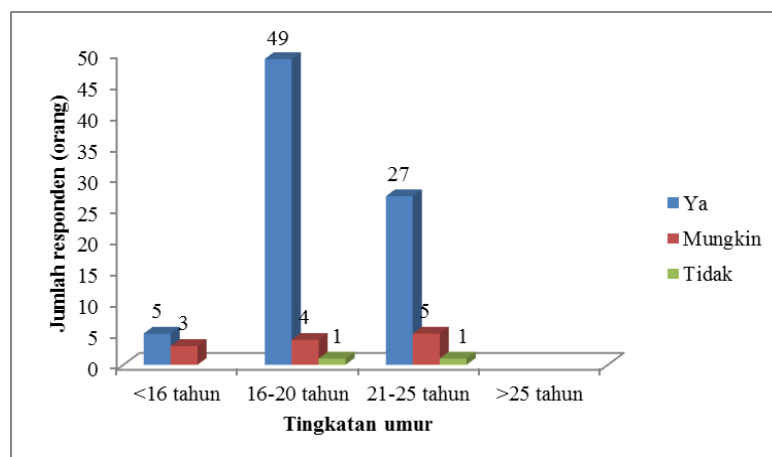


Gambar 2. Distribusi responden menurut kelompok umur dan tingkat pendidikan

### Kepercayaan Responden tentang Covid-19

Responden pada umumnya mempercayai adanya 2019 novel coronavirus (2019-nCoV) yang dapat menyebabkan penyakit Acute Respiratory

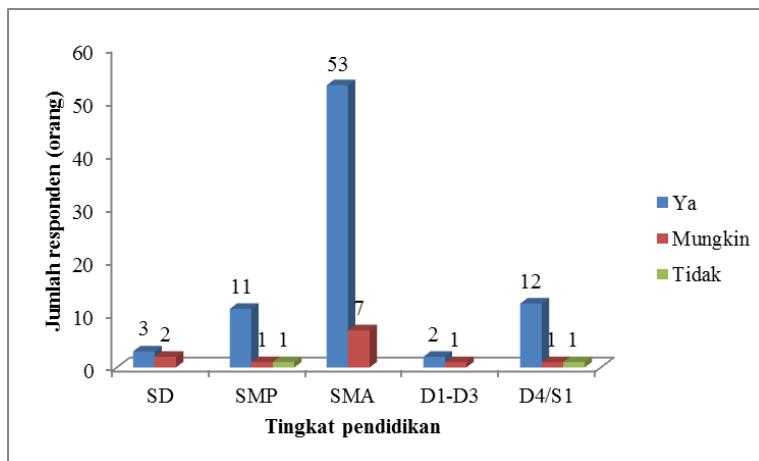
*Distress Syndrome (ARDS)* seperti disajikan pada Gambar 3.



Gambar 3. Distribusi responden menurut kepercayaan tentang Covid-19 berdasarkan kelompok umur

Meskipun hanya 2,1% responden yang tidak percaya adanya virus covid-19, namun terdapat 12,6% responden yang meragukan akan hal tersebut. Sebagian responden menyatakan virus covid-19 merupakan sebuah konspirasi atau akal-akalan saja dan sebagian lain menyatakan belum adanya bukti tentang keberadaan virus tersebut serta informasi hanya diperoleh dari media social yang tidak jelas.

Jika ditinjau dari tingkat pendidikan, mereka yang tidak percaya dan meragukan keberadaan covid-19 tersebar di seluruh tingkat pendidikan, kecuali mereka dengan pendidikan terakhir tamat SD. Sebagian besar, responden yang tidak percaya dan meragukan covid-19 mempunyai tingkat pendidikan terakhir SMA (Gambar 4).

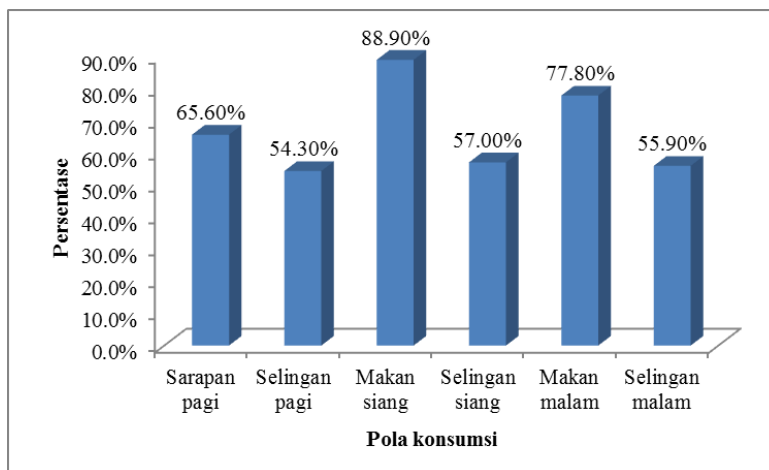


Gambar 4. Distribusi responden menurut kepercayaan tentang Covid-19 berdasarkan tingkat pendidikan

### Pola Konsumsi selama Pandemi Covid-19 pada Responden

Pola konsumsi responden besar membiasakan diri untuk sarapan pagi, makan siang dan malam sebagaimana ditunjukkan pada Gambar 5. Sebanyak 37,9% responden menyatakan ada

perubahan konsumsi yang terjadi sebelum dan pada saat pandemic covid-19 terjadi, dan sebanyak 44,2% menyatakan tidak ada perubahan. Responden yang meragukan adanya perubahan pola konsumsinya pada saat sebelum dan saat pandemi sebanyak 17,9%.

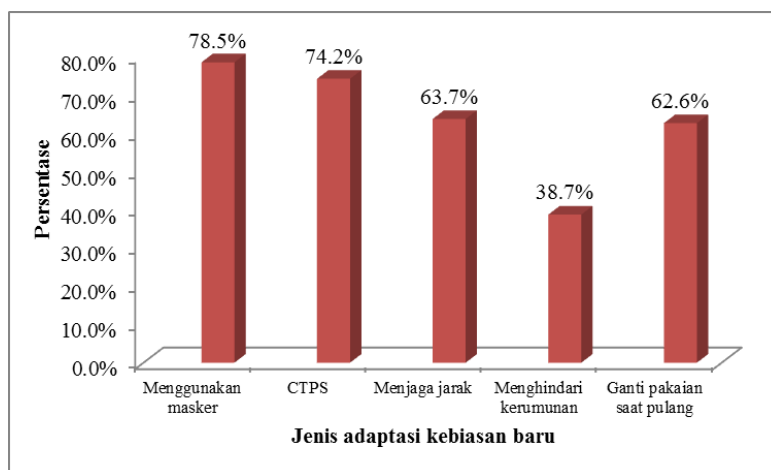


Gambar 5. Pola konsumsi responden selama pandemi Covid-19

### Adaptasi Kebiasaan Baru pada Responden

Pada Gambar 6, terlihat bahwa sebagian besar responden telah menggunakan masker, mencuci tangan pakai sabun menggunakan air mengalir,

menjaga jarak, dan mengganti pakaian saat pulang ke rumah. Namun, sebagian besar responden masih sulit untuk menghindari kerumunan.



Gambar 6. Adaptasi kebiasaan baru (AKB) pada responden

## Pembahasan

Masa remaja berlangsung antara umur 12-21 tahun dengan masa remaja awal pada umur 12-15 tahun, masa remaja pertengahan pada umur 15-18 tahun dan masa remaja akhir pada umur 18-21 tahun. Dalam penelitian yang dilakukan, sebanyak 54 orang (56,8%) responden berada pada masa remaja pertengahan dan akhir. Meskipun masa remaja berakhir pada usia 21 tahun, namun masih ditemukan mereka yang berusia di atas 21 tahun yang masih dalam pengawasan orang tua dan belum hidup mandiri secara ekonomi (Fatmawaty, 2017).

Usia remaja 16-25 tahun pada umumnya masih berada dalam kondisi keresahan dan kebingungan dan keinginan untuk mencoba segala hal yang belum diketahuinya. Pada usia yang lebih remaja akhir, telah terjadi peningkatan berfikir secara realitis, dan ketenangan emosional dalam menguasai keadaan (Wulandari, 2014). Pada masa remaja sering timbul perilaku risiko yang dipengaruhi oleh banyak factor yang meliputi factor internal dan factor eksternal. Faktor internal berkaitan dengan masa transisi yang dialami remaja dan psikososial yang sering menimbulkan konflik dalam diri remaja dan lingkungannya. Faktor eksternal berkaitan dengan kemampuan remaja untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya (Saputro, 2018).

Kenakalan remaja sering terjadi karena masih rendahnya kemampuan untuk control emosi secara lebih tepat dan remaja sering mengekspresikan emosi dengan cara-caranya sendiri (Muawanah *et al.*, 2012). kematangan emosi remaja berkaitan dengan kompetensi social, sehingga semakin tinggi kematangan emosi, maka semakin tinggi pula kematangan social remaja (Fatchurahman, 2012). Remaja yang mempunyai rasa percaya diri akan mempunyai keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya dan mengembangkan penilaian yang positif bagi dirinya sendiri maupun lingkungannya, sehingga mampu menghadapi segala sesuatu dengan tenang (Fitri *et al.*, 2018).

Virus covid-19 menyebar dari manusia ke manusia berasal dari China dan pada 12 maret 2020, diumumkan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) sebagai pandemic (Susilo, 2019). Keberadaan covid-19 pertama kali di Indonesia dilaporkan pada tanggal 2 maret 2020 sebanyak dua kasus dan mencapai 287.008 kasus konfirmatif dengan 10.740 kasus meninggal per 1 Oktober 2020 pukul 08.00 WIB (Kemenkes, 2020). Penyebaran yang cepat pada saat kontak fisik melalui hidung, mulut, mata dan berkembang di paru-paru, menyebabkan covid-19 dengan cepat menyebar ke seluruh dunia (Syafri & Hartati, 2020). Gejala klinis utama pada covid-19 adalah demam (suhu  $>38^{\circ}\text{C}$ ), batuk dan kesulitan bernapas, yang kadang disertai sesak napas memberat, fatigue, myalgia, gejala gastrointestinal seperti diare, dan gejala saluran napas lainnya (Yuliana, 2020).

Pada saat pandemi covid-19 terjadi beberapa perubahan menurut responden, antara lain tidak adanya pembelajaran tatap muka yang menyebabkan sulit untuk bertemu teman, harus selalu menggunakan masker bila keluar rumah, tidak boleh berkumpul bersama teman dan harus selalu menjaga jarak, sehingga aktivitas yang ada menjadi lebih terbatas. Kondisi ini menyebabkan sebagian besar responden merasa stress, namun sebagian lain merasa dampak positif, yaitu dapat berkumpul dan berinteraksi lebih lama dengan keluarga.

Kondisi pandemi covid-19 yang terjadi dapat menimbulkan ansietas atau perasaan cemas pada remaja, karena usia remaja merupakan usia yang labil dalam menghadapi kondisi-kondisi yang tidak terduga. Ansietas pada remaja terkait pandemi covid-19 dapat terjadi karena kurangnya informasi mengenai kondisi ini, pemberitaan yang terlalu heboh di media massa ataupun media social, kurangnya membaca literasi terkait dengan penyebaran dan mengantisipasi penularan covid-19 (Fitria & Ifdil, 2020). Hal ini tercermin pada penelitian ini yang menunjukkan 14,7% responden tidak yakin dan

meragukan adanya covid-19. Ketidak-yakinan atau keraguan tersebut timbul karena mereka kurang mendapatkan informasi yang akurat terkait kondisi yang ada dan adanya penyebaran informasi salah (*hoax*) melalui media massa, terutama media social di kalangan remaja.

Ansietas pada remaja dapat berdampak pada kondisi kurang tidur, kesulitan untuk focus, sering lupa, dan meningkatnya iritabilitas dan mudah marah (Fitria & Ifdil, 2020). Ansietas akan berdampak pada gangguan nafsu makan dan konsumsi seseorang (Novita, 2017). Kondisi ini juga tercermin dari perubahan pola makan yang terjadi pada 37,9% responden yang ada. Responden berpendapat bahwa perubahan pola makan terjadi selama pandemi covid-19 disebabkan adanya kebutuhan untuk menjaga imun tubuh, karena harus tetap menjaga jarak meskipun bersama keluarga dan harus lebih memikirkan diri sendiri, tidak boleh jajan di luar rumah dan lebih banyak mengkonsumsi makanan yang dimasak sendiri, dan kurangnya nafsu makan karena stress. Dalam penelitian ini tidak dilakukan pengumpulan data pola konsumsi sebelum dan selama pandemic covid-19, sehingga perubahan yang terjadi tidak dapat diketahui dengan pasti.

Penerapan protokol Kesehatan dalam kehidupan sehari-hari yang lebih dikenal dengan Adaptasi Tatanan Kebiasaan Baru belum sepenuhnya diterapkan oleh remaja. Penggunaan masker dalam kegiatan sehari-hari dilakukan oleh 73 orang (78,5%), dan kebiasaan mencuci tangan pakai sabun menggunakan air mengalir dilakukan oleh 69 orang (74,2%) responden. Responden merasa sulit untuk menjaga jarak (63,7%) dan menghindari berkerumun (38,7%), karena remaja pada umumnya menyukai untuk berkumpul bersama teman-teman sebayanya. Remaja mudah untuk meniru gaya orang lain, sehingga label atau cap “tidak gaul dan tidak *funky*” mendorong remaja untuk menghabiskan waktu bersama teman-temannya. Remaja merasa lebih nyaman bersama teman sebayanya, karena dianggap lebih mampu berekspresi dan menjadi apa adanya daripada ketika mereka di rumah (Kabalmay *et al.*, 2017). Kebiasaan untuk segera mengganti pakaian saat kembali ke rumah juga tidak dilakukan oleh sebagian besar responden.

## KESIMPULAN

Sebagian besar remaja merasakan perubahan yang terjadi selama pandemi covid-19 dan sebagian kecil merasa tidak yakin atau meragukan adanya virus covid-19. Pada umumnya, remaja merasa stress atau cemas (ansietas) atas perubahan yang terjadi, karena kurangnya pemahaman dan informasi yang mereka peroleh terkait covid-19. Kecemasan terhadap kondisi pandemi menyebabkan remaja merasakan adanya perubahan pola konsumsi sehari-hari. Meskipun sebagian besar remaja yakin adanya virus covid-19, namun penerapan adaptasi tatanan

kehidupan baru belum sepenuhnya dilakukan. Untuk itu, perlunya dilakukan penyampaian informasi yang benar tentang virus covid-19 dan penguatan penerapan protokol kesehatan serta peningkatan kesadaran remaja untuk melakukan adaptasi tatanan kebiasaan baru secara terus menerus. Penyuluhan dan konseling gizi perlu dilakukan kepada remaja untuk meningkatkan pemahaman tentang manfaat konsumsi gizi seimbang bagi system imun. Penyuluhan tentang penanggulangan virus covid-19 perlu dilakukan oleh teman sebaya agar lebih dapat diterima oleh para remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Fatchurahman M & Pratikto, H. (2012). Kepercayaan Diri, Kematangan Emosi, Pola Asuh Orang Tua Demokratis dan Kenakalan Remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2),77-87.
- Fatmawaty R. (2017). Memahami Psikologi Remaja. *Jurnal Reforma*, 6(2), 55-65.
- Fitri E, Zola N, Ifdil I. (2018). Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi. *JPPi: Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 4(1), 1-5.
- Fitria L, Ifdil I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid-19. *J Educ J Pendidik Indonesia*.
- Kabalmay, Y.A.D. (2017). “Cafe Addict”: Gaya Hidup Remaja Perkotaan (Studi Kasus pada Remaja di Kota Mojokerto) [Internet]. Universitas Airlangga; Available from: [http://repository.unair.ac.id/70195/3/JURNAL\\_Fis.S.01\\_18\\_Kab\\_c.pdf](http://repository.unair.ac.id/70195/3/JURNAL_Fis.S.01_18_Kab_c.pdf)
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Infeksi Emerging: Media Informasi Terkini Penyakit Infeksi Emerging. Jakarta: Kemenkes RI.
- Marwoko, G. (2019). Psikologi Perkembangan Masa Remaja. *TASYRI': Jurnal Tarbiyah-Syari'ah Islamiyah*, 26(1), 60-75.
- Muawanah, L. B., Suroso & Pratikto, H. (2012). Kematangan Emosi, Konsep Diri dan Kenakalan Remaja. *Jurnal Persona*. 1(1):6-14.
- Novita, R. (2017). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Status Gizi pada Siswa Kelas XII SMA [Internet]. Universitas Trisakti.. Available from: [http://www.repository.trisakti.ac.id/webopac\\_usaktiana/digital/0000000000000095980/2018\\_TA\\_KD\\_03014146\\_Manuskrip.pdf](http://www.repository.trisakti.ac.id/webopac_usaktiana/digital/0000000000000095980/2018_TA_KD_03014146_Manuskrip.pdf)
- Saputro, K.Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *APLIKASIA: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 17(1), 25-32.
- Suryaatmaja, D.J.C. & Wulandari I.S.M. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Sikap Remaja Akibat Pandemi Covid-19,

- MANUJU: *Malahayati Nursing Journal*, 2(4), 820-829.
- Susilo A., Rumende, C.M., Pitoyo, C.W., Santoso W.D., Yulianti, M. & Herikurniawan, H. (2020). Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1), 45-67
- Syafrida & Hartati, R. (2020). Bersama Melawan Virus Covid 19 di Indonesia. *SALAM: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*, 7(6), 495-508.
- UNFPA. (2020). Kesepakatan untuk Anak Muda dalam Aksi Kemanusiaan, Covid-19 : Bekerja dengan dan untuk Anak Muda [Internet]. Available from: <https://www.unicef.org/indonesia/sites/unicef.org.indonesia/files/2020-06/COVID-19-Bekerja-dengan-dan-untuk-anak-muda-2020.pdf>
- Unicef. (2020). Covid-19 dan Anak-Anak di Indonesia [Internet]. Available from: [https://www.unicef.org/indonesia/sites/unicef.org.indonesia/files/2020-05/COVID-19-dan-Anak-anak-di-Indonesia-2020\\_1.pdf](https://www.unicef.org/indonesia/sites/unicef.org.indonesia/files/2020-05/COVID-19-dan-Anak-anak-di-Indonesia-2020_1.pdf)
- Wulandari A. (2014). Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan dan Keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*, 4(1), 39-43.
- Yuliana. 2020. Corona virus diseases (Covid-19); Sebuah tinjauan literatur. *Wellness and Healty Magazine*, 2(1), 187-192.