

GAMBARAN KONSUMSI MAKANAN OLAHAN MASYARAKAT PADA MASA PANDEMI COVID-19

Marlina Kamelia*¹, Supriyadi², Diki Nur Yuli Afif³

^{1,2,3}UIN Raden Intan Lampung; Jl. Letnan Kolonel H Jl. Endro Suratmin, Sukarame, Kec. Sukarame, Kota Bandar Lampung, Lampung 35131; Telp. [\(0721\) 780887](tel:0721780887)

*marlinakamelia@radenintan.ac.id

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 telah menyebabkan banyak perubahan terjadi. Salah satu perubahan yang terjadi adalah kesadaran manusia untuk hidup lebih sehat. Hidup sehat bisa dimulai dari pola konsumsi makanan sehari-hari masyarakat. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran konsumsi makanan olahan masyarakat pada masa pandemi Covid-19 di Bandar Lampung. Penelitian ini menggunakan metode survei menggunakan kuesioner FFQ atau lembar recall. Data yang diperoleh sebesar 1206 kuisisioner yang selanjutnya diolah secara statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi makanan olahan berupa biji-bijian, buah-buahan, daging dan ikan, sayur-sayuran, susu, serta makanan olahan siap saji. Frekuensi makan tertinggi dari olahan biji-bijian yaitu sebesar 6,33 sedangkan terendah yaitu pada olahan susu dengan frekuensi 2,70. Olahan biji-bijian paling disukai adalah tempe (10,32). Olahan buah paling disukai adalah jus buah (7,01). Olahan daging dan ikan paling disukai adalah sosis (5,99). Olahan susu paling disukai yaitu keju (4,59). Makanan siap saji paling dicari yaitu fried chicken (5,96). Olahan sayur paling disukai yaitu sayur bening (9,69).

Kata Kunci : Pola Konsumsi, Makanan Olahan, Covid-19

PENDAHULUAN

Makanan atau pangan merupakan kebutuhan pokok manusia yang terpenting dan pemenuhannya merupakan bagian dari hak asasi manusia yang dijamin dalam Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945. Menurut Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2012 pangan adalah segala sesuatu yang bersumber dari hasil pertanian, perkebunan, kehutanan, perikanan, peternakan, maupun perairan baik yang diolah maupun tidak untuk konsumsi manusia. Pangan digunakan untuk memenuhi kebutuhan energi yang dibutuhkan tubuh setiap hari serta membangun ataupun mengganti jaringan tubuh yang rusak. Seseorang mengonsumsi makanan tidak hanya untuk memenuhi kebutuhan fisiologisnya, tetapi juga untuk mendapatkan kandungan gizinya. Kebutuhan fisiologis menurut teori Maslow adalah kebutuhan yang diutamakan, artinya kebutuhan yang paling diprioritaskan untuk kepuasan, seperti makan dan minum, dimana pilihan makanan yang dikonsumsi berbeda antar individu. Hal ini menyebabkan adanya perbedaan pola konsumsi pangan antar individu. Perbedaan pola konsumsi pangan dapat terjadi antara masyarakat yang tinggal di

pedesaan dan yang tinggal di perkotaan. Masyarakat yang tinggal di perkotaan cenderung lebih banyak mengonsumsi makanan olahan dan cepat saji yang merupakan dampak dari perubahan gaya hidup yang mengarah pada gaya *hidup barat* dan intensitas kehidupan perkotaan yang lebih tinggi dibandingkan masyarakat pedesaan. Hal ini menyebabkan meningkatnya permintaan akan makanan olahan dan makanan cepat saji (Pujoharso, 2012).

Dunia pada tahun 2020 dikejutkan dengan merebaknya virus Corona (Covid-19) yang telah menginfeksi hampir semua negara di dunia, dimana dimulai hanya di China sejak Agustus 2019. Kemudian pada Januari 2020 WHO menyatakan dunia menjadi terkait darurat global terhadap wabah virus corona (Covid-19). Ini adalah peristiwa mencengangkan yang dialami bumi di abad ke-21, yang parameternya mungkin bisa disamakan dengan Perang Dunia II, karena momen-momen besar seperti pertandingan atau pertandingan olahraga internasional, festival yang bersifat internasional, dll, kebanyakan ditunda atau bahkan dihentikan. . Situasi ini telah dirasakan selama perang dunia terakhir, dimana tidak pernah ada situasi lain yang dapat menunda atau bahkan menghentikan kegiatan internasional tersebut. Bisa dikatakan sejak 19 Maret 2020 sudah 218.177 orang terjangkit virus corona, 8.805 orang meninggal dunia dan 84.112 penderita yang sudah sembuh. Pemerintah Indonesia melalui BNPB telah mengeluarkan status darurat bencana sejak 29 Februari 2020 hingga 29 Mei 2020 terkait pandemi virus ini dengan total waktu 91 hari dengan mensosialisasikan gerakan Social Distancing, melakukan *Lockdown* semua akses kegiatan, menutup semua akses ke kantor, toko, sekolah kemudian menerapkan konsep berada di rumah (*Stay At Home*) seperti belajar dan bekerja dari rumah.³ Metode ini menjelaskan upaya yang dapat dilakukan dalam menyusutkan bahkan menangani rantai penularan virus Covid-19. Dengan membuat setiap manusia harus memantau jarak aman dari orang lain minimal 2 meter, dan tidak melakukan kontak langsung dengan orang lain, hindari pertemuan yang mengacu pada keramaian, gunakan hand sanitizer atau cuci tangan dengan air mengalir dan sabun sesering mungkin, selalu kenakan masker dan terapkan gaya hidup sehat dalam hal apapun. Padahal, pola hidup sehat sudah diadvokasi sejak lama, namun kebiasaan tersebut baru benar-benar diterapkan sejak pandemi Covid-19 terjadi. Pandemi Covid-19 memang telah membawa berbagai perubahan dalam kehidupan manusia termasuk perubahan pola dan gaya hidup yang mengutamakan kesehatan, salah satunya pola makan yang sehat dan bergizi.

Sebelum pandemi virus Corona, kebiasaan mengonsumsi makanan olahan dinilai sebagai ide yang buruk. Dan kini di tengah pandemi, jika terus mengonsumsi makanan olahan tentu akan semakin berbahaya. Pakar kesehatan kini semakin gencar mengkampanyekan konsumsi makanan sehat selama masa karantina di tengah pandemi virus corona. Namun nyatanya, bagi banyak orang mengonsumsi makanan sehat adalah sebuah perjuangan, karena itu artinya harus menyingkirkan makanan olahan yang sudah menjadi kebiasaan sehari-hari. Namun, dengan belum adanya obat virus corona maupun vaksin virus corona,

para ahli kesehatan menghimbau semua orang untuk segera mengurangi konsumsi makanan olahannya. Mereka merekomendasikan menyiapkan makanan rumahan dengan banyak sayuran, sehingga memberikan pasokan kekebalan yang diperlukan selama pandemi.

Hasil observasi yang dilakukan peneliti selama pandemi Covid-19 melihat adanya perubahan pola konsumsi makanan yang terjadi di dalam keluarga. Perubahan konsumsi makanan saat pandemi Covid-19 seperti ini yang mengutamakan kesehatan, sebaiknya keluarga mengolah sendiri bahan makanan yang ada, agar lebih terjaga dan terhindar dari penyakit, keluarga dapat menggunakan bahan yang mudah dan terjangkau, bahan-bahan yang ada disekitar lingkungan rumah atau bahan yang tersisa di kulkas.

METODE

Penelitian ini didesain secara deskriptif observasional menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan pada bulan November hingga Desember 2020 di Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung. Populasi penelitian adalah semua warga Kota Bandar Lampung. Sampel penelitian diambil secara *random sampling* yang dihitung menggunakan rumus *Slovin* dan didapatkan sampel sebanyak 1206 responden. Variabel penelitian yaitu pola konsumsi makanan olahan pada masyarakat Kota Bandar Lampung di masa pandemi Covid-19. Pengambilan data responden dilakukan dengan metode pengisian kuisioner Food Frequency Questionnaire (FFQ) yang disebar secara daring menggunakan media *google form*. Media *google form* digunakan karena dimasa pandemi kita harus menjaga jarak aman.

Angket FFQ menampilkan jenis olahan makanan serta periode konsumsinya. Olahan makanan yang dicantumkan merupakan makanan yang kerap dikonsumsi responden. Periode konsumsi olahan makanan diberikan nilai untuk dilakukan penghitungan frekuensi serta kategorisasi. Tabel 1 berikut menjadi acuan penghitungan frekuensi makan (Suharjo, 1989) :

Tabel 1. Pemberian Nilai Pada Frekuensi Olahan Makanan

Kategori	Skor	Keterangan
A	50	Setiap Hari
B	25	4-6 kali per minggu
C	15	3 kali per minggu
D	10	1-2 kali per minggu
E	1	Kurang dari 1 kali per minggu
F	0	Tidak pernah

Cara menghitung frekuensi masing-masing olahan makanan mengacu pada rumus berikut ini :

$$\Sigma = \frac{(\text{skor tiap kategori} \times \text{jumlah responden pada kategori})}{\text{jumlah seluruh responden}}$$

Data hasil perhitungan kemudian dimasukkan pada tabel FFQ dan diolah menggunakan Microsoft Excel. Data terolah selanjutnya ditabulasikan dalam bentuk tabel serta dideskripsikan secara rinci.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian pola konsumsi makanan olahan ini mendapatkan responden sebanyak 1206 orang dengan karakteristik yang dibedakan berdasarkan jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, jenis pekerjaan, serta penghasilan. Jenis kelamin terbanyak adalah wanita dengan persentase 70,40% sedangkan laki-laki sebesar 29,60%. Tingkat pendidikan paling banyak yaitu sarjana sebesar 48,76% dan terendah SMP sebanyak 5,22%. Jenis pekerjaan terbanyak sebagai pegawai swasta (28,36%) dan terendah sebagai buruh (6,22%). Tingkat Penghasilan tertinggi dikisaran 2 – 5 juta (32,59%) sedangkan terendah yaitu kurang dari 1 juta (20,15%). Karakteristik responden secara rinci disajikan pada Tabel 1 berikut :

Tabel 2. Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Jumlah (%)
Jenis Kelamin		
1	a. Laki-laki	29.60
	b. Perempuan	70.40
Usia		
2	a. <20 tahun	23.63
	b. 20 -40 tahun	49.25
	c. > 40 tahun	27.11
Tingkat Pendidikan		
3	Magister	10.95
	Sarjana	48.76
	Diploma	11.44
	SMA	23.63
	SMP	5.22
Jenis Pekerjaan		
4	PNS	25.12
	Pegawai Swasta	28.36
	Buruh	6.22
	Petani	6.97
	Pelajar/Mahasiswa	30.10
	Lain-lain	3.23
Penghasilan		
5	< 1 juta	20.15
	1-2 juta	24.63
	2-5 juta	32.59
	> 5 juta	22.64

Sumber : Data terolah

Berdasarkan hasil penelitian makanan olahan biji-bijian yang banyak dikonsumsi masyarakat Bandar Lampung selama pandemi covid-19 meliputi roti gandum, bubur kacang, snack almond, tempe/tahu, susu kedelai, kuaci, dan aneka kue kacang. Frekuensi makanan olahan biji-bijian berkisar antara 3,03 hingga 10,32 dengan rerata sebesar 6,33. Makanan olahan biji-bijian yang paling banyak dikonsumsi yaitu tempe/tahu yang merupakan olahan dari kedelai. Tempe/tahu memang diketahui banyak dikonsumsi secara sehari-hari karena mudah didapatkan dan rasanya pun dapat diterima dengan baik. Makanan olahan yang frekuensinya paling rendah adalah snack almond karena selain harganya yang relatif mahal juga tidak ditemukan secara mudah meskipun snack almond merupakan salah satu olahan biji-bijian yang bernilai gizi tinggi. Kacang almond memiliki kandungan gizi antara lain karbohidrat, protein tinggi, lemak jenuh rendah, vitamin, serta mineral yang tentu baik untuk membantu menjaga kesehatan tubuh di masa pandemi Covid-19 seperti saat ini (Amalia, 2018). Secara terperinci olahan makanan dari biji-bijian tampak pada Tabel 3 berikut ini :

Tabel 2. Frekuensi Konsumsi Makan dari Olahan Biji-bijian

Makanan Olahan	Frekuensi Makan						Total
	A	B	C	D	E	F	
Roti Gandum	1.12	1.00	2.46	3.46	0.40	0	8.44
Bubur Kacang	3.11	0.19	1.94	3.38	0.42	0	9.04
Snack Almond	1.00	0.62	0.56	0.42	0.43	0	3.03
Tempe/Tahu	6.59	1.43	1.12	0.75	0.43	0	10.32
Susu Kedelai	1.87	1.49	0.93	1.27	0.33	0	5.89
Kuaci	0.87	0.44	0.97	0.90	0.42	0	3.59
Kue Kacang	1.62	0.62	0.78	0.65	0.32	0	3.99
Rerata							6.33
Minimum							3.03
Maksimum							10.32

Sumber : Data terolah

Keterangan :

- | | |
|------------------------------|--------------------------------|
| A. Setiap hari; | D. 1 sampai 2 kali seminggu; |
| B. 4 sampai 6 kali seminggu; | E. Kurang dari 1 kali seminggu |
| C. 3 kali seminggu; | F. Tidak pernah |

Buah-buahan adalah salah satu bahan makanan yang bisa diolah menjadi berbagai panganan seperti sop buah, jus buah, isian pie, dodol, selai, keripik, kismis, manisan maupun asinan. Hasil penelitian menunjukkan frekuensi konsumsi makanan dari olahan buah berkisar antara 1,47 hingga 7,01 dengan rerata sebesar 3,75. Konsumsi olahan buah terbanyak adalah berupa jus buah karena mudah dalam proses pegolahannya serta rasanya yang segar amat cocok dikonsumsi masyarakat Indonesia yang beriklim tropis. Selain itu, olahan jus buah juga kaya serat yang akan membantu sistem pencernaan sehingga secara tidak langsung akan meningkatkan

metabolisme tubuh agar selalu tersedia energi yang cukup (Santoso, 2011). Hal ini tentu akan sangat baik bagi perlindungan tubuh dari berbagai macam penyebab penyakit yang mungkin menyerang terutama di masa pandemi seperti saat ini. Olahan buah yang paling sedikit frekuensi konsumsinya adalah dodol buah karena penganan satu ini cukup sulit proses pembuatannya dan tidak selalu ditemukan setiap waktu.

Tabel 4. Frekuensi Konsumsi Makanan dari Olahan Buah

Makanan Olahan	Frekuensi						Jumlah
	A	B	C	D	E	F	
Sop Buah	1.12	0.87	1.23	2.09	0.56	0	5.87
Jus Buah	1.00	1.00	1.90	2.66	0.46	0	7.01
Pie Buah	0.37	0.06	0.37	1.29	0.40	0	2.50
Dodol Buah	0.12	0.12	0.11	0.77	0.34	0	1.47
Salad Buah	0.75	0.25	1.12	2.34	0.45	0	4.90
Selai Buah	0.37	0.44	0.60	1.02	0.37	0	2.79
Keripik Buah	0.50	0.56	1.04	1.19	0.43	0	3.73
Kismis	0.12	0.31	0.71	0.75	0.35	0	2.24
Manisan Buah	0.12	0.93	0.71	1.24	0.40	0	3.41
Asinan Buah	0.87	0.56	0.82	0.95	0.36	0	3.55
	Rerata						3.75
	Minimum						1.47
	Maksimum						7.01

Sumber : Data terolah

Keterangan :

- | | |
|------------------------------|--------------------------------|
| A. Setiap hari; | D. 1 sampai 2 kali seminggu; |
| B. 4 sampai 6 kali seminggu; | E. Kurang dari 1 kali seminggu |
| C. 3 kali seminggu; | F. Tidak pernah |

Daging dan ikan merupakan sumber protein hewani bagi tubuh. Protein hewani yang dikonsumsi secara seimbang akan membantu membangun tubuh, salah satunya untuk membangun sistem imun tubuh (Zondra & Situmeang, 2020). Oleh karena itu penting menjaga asupan protein hewani bagi tubuh. Frekuensi konsumsi makanan olahan berbahan daging dan ikan berkisar antara 1,31 hingga 5,99 dengan rerata sebesar 3,63. Olahan daging dan ikan yang paling banyak dikonsumsi yaitu sosis karena bisa segera dimakan, mengenyangkan, mudah ditemukan, serta disukai oleh berbagai kalangan baik anak-anak maupun dewasa. Olahan daging dan ikan yang paling sedikit dikonsumsi yaitu dendeng karena harganya mahal sehingga hanya kalangan tertentu saja yang bisa sering-sering mengonsumsinya. Jabaran secara lengkap frekuensi konsumsi makananan dari olahan daging dan ikan tersaji di Tabel 5.

Tabel 5. Frekuensi Konsumsi Makanan dari Olahan Daging Dan Ikan

Makanan Olahan	Frekuensi						Jumlah
	A	B	C	D	E	F	
Nugget	0.75	0.31	1.23	1.72	0.48	0	4.48
Sosis	1.49	0.50	1.53	1.97	0.51	0	5.99
Sarden	0.50	0.31	0.45	1.07	0.45	0	2.78
Dendeng	0.12	0.12	0.37	0.42	0.26	0	1.31
Bakso	0.50	0.56	2.65	1.07	0.45	0	5.23
Pempek	0.87	0.44	1.72	2.21	0.49	0	5.73
Otak-otak	0.62	0.12	0.90	1.09	0.40	0	3.14
Sempol	0.50	0.12	0.49	0.57	0.30	0	1.98
Abon	0.50	0.06	0.52	0.57	0.30	0	1.96
Rerata							3.62
Minimum							1.31
Maksimum							5.99

Sumber : Data terolah

Keterangan :

- | | |
|------------------------------|--------------------------------|
| A. Setiap hari; | D. 1 sampai 2 kali seminggu; |
| B. 4 sampai 6 kali seminggu; | E. Kurang dari 1 kali seminggu |
| C. 3 kali seminggu; | F. Tidak pernah |

Susu merupakan bahan makanan yang mudah diolah ataupun dicampur dengan penganan lainnya untuk menambah nilai gizinya. Susu sering disebut penyempurna makan karena bisa membantu meningkatkan manfaat makanan yang dikonsumsi. Susu yang dikonsumsi secara teratur akan membantu menjaga kekebalan tubuh (Anwar & Khomsan, 2009). Susu juga mudah ditemukan sehingga kerap menjadi alternatif untuk dikonsumsi. Frekuensi olahan susu berkisar antara 0,78 hingga 4,59 dengan rerata sebesar 2,70. Olahan susu yang paling banyak disukai adalah keju. Keju disukai mulai dari anak-anak hingga dewasa. Keju bisa dimakan secara langsung, misal keju *slices*, ataupun dipadukan dalam berbagai makanan sebagai bahan tambahan serta untuk menambah nilai gizinya. Olahan susu dengan frekuensi makan yang terendah yaitu susu fermentasi. Hal ini dimungkinkan karena rasa susu fermentasi yang sedikit asam sehingga kurang begitu disukai padahal susu fermentasi kaya akan manfaat dan mudah terserap oleh tubuh. Pola konsumsi olahan susu dijabarkan pada Tabel 6.

Tabel 6. Frekuensi Konsumsi Makanan dari Olahan Susu

Makanan Olahan	Frekuensi						Jumlah
	A	B	C	D	E	F	
Yoghurt	0.00	0.44	1.34	1.57	0.43	0	3.77
Keju	0.87	0.06	1.31	1.89	0.46	0	4.59
Pie Susu	0.50	0.19	0.56	0.50	0.29	0	2.03
Permen Susu	0.62	0.25	0.82	1.29	0.31	0	3.29
Pancake	0.50	0.19	0.30	0.60	0.31	0	1.89
Susu Fermentasi	0.25	0.06	0.22	0.15	0.10	0	0.78

Martabak	0.62	0.12	0.45	1.00	0.39	0	2.58
Rerata							2.70
Minimum							0.78
Maksimum							4.59

Sumber : Data terolah

Keterangan :

- | | |
|------------------------------|--------------------------------|
| A. Setiap hari; | D. 1 sampai 2 kali seminggu; |
| B. 4 sampai 6 kali seminggu; | E. Kurang dari 1 kali seminggu |
| C. 3 kali seminggu; | F. Tidak pernah |

Makanan siap saji kerap dikonsumsi sebagai alternatif di waktu mendesak namun membutuhkan asupan kalori yang besar. Makanan siap saji hingga kini masih banyak dicari karena ditemukan juga dengan mudah di daerah perkotaan serta penyajiannya pun cepat. Namun, makanan siap saji sebetulnya tidak dianjurkan karena umumnya tinggi kalori, tinggi garam, dan tinggi gula sehingga meningkatkan resiko obesitas, hipertensi, ataupun diabetes apabila terlalu sering dikonsumsi (Pamella, 2018). Nilai frekuensi terendah makanan siap saji sebesar 1,36 dan terbesar sebesar 5,96 dengan rerata sebesar 2,74. Makanan siap saji yang banyak jadi pilihan adalah *fried chicken* (ayam goreng). Makanan ini disukai karena rasanya yang gurih sangat disukai berbagai kalangan. Makanan siap saji dengan frekuensi terendah yaitu *hotdog*. Secara rinci frekuensi konsumsi makanan siap saji ditampilkan pada Tabel 7.

Tabel 7. Frekuensi Konsumsi Makanan Siap Saji

Makanan Olahan	Frekuensi						Total
	A	B	C	D	E	F	
Pizza	0.37	0.19	0.41	0.37	0.41	0	1.75
Burger	0.25	0.12	0.52	0.60	0.43	0	1.92
Kentang Goreng	0.37	0.56	0.86	1.59	0.46	0	3.84
Kebab	0.50	0.31	0.63	0.70	0.42	0	2.55
Hotdog	0.37	0.25	0.19	0.27	0.28	0	1.36
Fried Chicken	1.87	0.56	2.28	0.82	0.43	0	5.96
Buah Kaleng	0.25	0.12	0.63	0.37	0.44	0	1.82
Rerata							2.74
Minimum							1.36
Maksimum							5.96

Sumber : Data terolah

Keterangan :

- | | |
|------------------------------|--------------------------------|
| A. Setiap hari; | D. 1 sampai 2 kali seminggu; |
| B. 4 sampai 6 kali seminggu; | E. Kurang dari 1 kali seminggu |
| C. 3 kali seminggu; | F. Tidak pernah |

Olahan makanan terakhir yang akan dibahas adalah berbahan sayur. Sayur sangat penting bagi tubuh seperti halnya buah karena kandungan seratnya yang tinggi, vitamin, dan mineral. Konsumsi buah dan sayur yang cukup akan membantu mengurangi kalori dari makanan, membantu menurunkan berat badan, membantu

mengikat glukosa, serat juga membantu pengeluaran asam empedu lebih banyak sehingga mengeluarkan kolesterol dan lemak melalui feses. Namun konsumsi sayuran tidak boleh berlebih karena bila lebih dapat mengganggu penyerapan zat besi (Hamidah, 2015). Frekuensi konsumsi sayur berkisar antara 0,78 hingga 9,69 dengan rerata sebesar 3,72. Konsumsi olahan sayur terbanyak berupa sayur bening karena rasanya yang enak, mudah dibuat, bahan-bahannya pun bisa sayuran apa saja. Konsumsi olahan sayur paling sedikit yaitu jamur crispy karena meskipun olahan ini enak dan mudah dibuat namun ketersediaan bahannya tidak setiap saat. Secara rinci tersaji di Tabel 8.

Tabel 8. Frekuensi Konsumsi Makanan Olahan Sayur

Makanan Olahan	Frekuensi						Jumlah
	A	B	C	D	E	F	
Pecel	1.87	0.93	1.34	0.65	0.47	0	5.26
Karedok	0.75	0.81	1.23	1.34	0.42	0	4.55
Mie Sayur	0.50	0.19	0.60	0.87	0.24	0	2.39
Keripik Bayam	0.25	0.19	0.41	0.42	0.24	0	1.51
Salad Sayur	0.87	0.93	1.31	1.34	0.29	0	4.74
Stik Buncis	0.50	0.06	0.19	0.42	0.11	0	1.28
Bolu Wortel	0.50	0.06	0.19	0.42	0.11	0	1.28
Jamur Crispi	0.12	0.12	0.15	0.27	0.11	0	0.78
Siomay Sayur	0.50	0.19	0.67	1.99	0.48	0	3.82
Nugget Sayur	0.12	0.50	0.86	1.62	0.46	0	3.55
Sayur Bening	4.35	0.81	2.09	2.01	0.43	0	9.69
Sayur Tumis	1.62	0.68	2.39	1.79	0.39	0	6.87
Bakwan Sayur	0.62	0.19	0.41	0.92	0.50	0	2.64
	Rerata						3.72
	Minimum						0.78
	Maksimum						9.69

Sumber : Data terolah

Keterangan :

- | | |
|------------------------------|--------------------------------|
| A. Setiap hari; | D. 1 sampai 2 kali seminggu; |
| B. 4 sampai 6 kali seminggu; | E. Kurang dari 1 kali seminggu |
| C. 3 kali seminggu; | F. Tidak pernah |

Tabel 9 menunjukkan kategori konsumsi makanan olahan berdasarkan frekuensinya. Hasil penelitian menunjukkan bahan olahan yang paling sering dikonsumsi yaitu biji-bijian kemudian secara berturut-turut diikuti oleh buah, sayur, daging dan ikan, makanan siap saji, serta susu. Hal ini menunjukkan bahwa pola konsumsi makanan olahan masyarakat kota Bandar Lampung sudah cukup baik karena telah memperhatikan akan kebutuhan gizi tubuh. Namun, terkadang masih mengonsumsi makanan siap saji dengan kategori rendah.

Tabel 9. Rerata Frekuensi Makanan Olahan

No.	Jenis Makanan Olahan	Frekuensi Rerata	Kategori
1.	Biji-bijian	6.33	Tinggi
2.	Buah-buahan	3.75	Sedang
3.	Sayur	3.72	Sedang
3.	Daging dan Ikan	3.62	Sedang
4.	Siap Saji	2.74	Rendah
5.	Susu	2.70	Rendah

Sumber : Data terolah

Tabel 9 menunjukkan rentang frekuensi rendah hingga tinggi. Pola konsumsi makanan kategori rendah pada olahan susu serta makanan siap saji. Kategori sedang meliputi olahan buah, sayur, serta daging dan ikan. Kategori tinggi untuk biji-bijian sebesar 6,33. Pola konsumsi yang cukup baik ini tentu membantu membangun imunitas tubuh agar tetap sehat selama masa pandemi Covid-19.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan konsumsi makanan olahan masyarakat kota Bandar Lampung cukup baik. Frekuensi makan tertinggi dari olahan biji-bijian yaitu sebesar 6,33 sedangkan terendah yaitu pada olahan susu dengan frekuensi 2,70. Olahan biji-bijian paling disukai adalah tempe (10,32). Olahan buah paling disukai adalah jus buah (7,01). Olahan daging dan ikan paling disukai adalah sosis (5,99). Olahan susu paling disukai yaitu keju (4,59). Makanan siap saji paling dicari yaitu *fried chicken* (5,96). Olahan sayur paling disukai yaitu sayur bening (9,69).

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, N. (2018). *Karakteristik Cookies Gluten Free Dibuak Dengan Perbandingan Tepung Beras Merah (Oryza Nivara) Dan Tepung Almond (Prunus Dulcis) Yang Berbeda* (Doctoral Dissertation, Fakultas Teknik).
- Anwar, I. F., & Khomsan, I. A. (2009). *Makan Tepat Badan Sehat*. Hikmah.
- Hamidah, S. (2015). Sayuran Dan Buah Serta Manfaatnya Bagi Kesehatan. *Artikel Ilmiah. Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Pamelia, I. (2018). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *IKESMA*, 14(2), 144-153.
- Pujoharso, C. (2012). Aplikasi teori konsumsi keynes terhadap pola konsumsi makanan masyarakat Indonesia. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FEB*, 1(2).

Santoso, I. A. (2011). Serat pangan (dietary fiber) dan manfaatnya bagi kesehatan. *Magistra*, 23(75), 35.

Zondra, E., & Situmeang, U. (2020). Bantuan Protein Hewani Guna Peningkatan Imun Tubuh pada Masa Pandemi Covid 19 di Panti Asuhan Hikmah Rumbai Pesisir. *FLEKSIBEL: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 29-34.