

## ORIGINAL ARTICLE

### ANALISIS FAKTOR PEMILIHAN MAKANAN PADA DOSEN DAN KARYAWAN UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN PADA ERA ADAPTASI BARU

#### *Analysis of Food Choice Between Staff Universitas Ahmad Dahlan in New Normal Era*

Cita Eri Ayuningtyas\*, Yunda Maymanah Rahmadewi, Irbah Umaniyah, Evita Dwi Yulianti

Program Studi Bisnis Jasa Makanan, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

\*Penulis Korespondensi

#### Abstrak

**Pendahuluan;** Pemilihan makanan merupakan salah satu faktor penting yang menjadi penyebab terjadinya suatu penyakit. Prevalensi penyakit tidak menular di Indonesia cukup tinggi karena perubahan gaya hidup yang tidak sehat. Pemilihan makanan pada masa era adaptasi baru dipengaruhi salah satunya adalah adanya kondisi *emotional eating*. Ritme kerja yang berubah dengan adanya perubahan jadwal kerja kantoran dapat menyebabkan terjadinya stres yang memicu perilaku yang tidak sehat salah satunya pada makanan yang dikonsumsi. **Tujuan;** untuk menganalisis faktor pemilihan makanan pada dosen dan karyawan pada era adaptasi baru. **Metode;** penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian dilakukan di lingkungan Universitas Ahmad Dahlan dengan responden penelitian adalah dosen dan karyawan yang dipilih dengan *purposive sampling*. Jumlah responden yang mengikuti penelitian ini yaitu 4 orang. Penggalan data dilakukan dengan wawancara secara mendalam melalui *platform meeting online* yang direkam. **Hasil;** penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan jenis makanan yang dikonsumsi antara sebelum dan selama pandemi era adaptasi baru. Pemilihan makanan menggunakan pesan layanan antar karena menghindari penularan virus dengan menghindari kerumunan. Responden memiliki kebiasaan minum kopi dan teh yang setiap hari dikonsumsi sebagai pengalihan rasa stress. **Kesimpulan;** Pola makan antara sebelum dan selama pandemi Covid-19 era adaptasi baru sama. Faktor yang menjadi pertimbangan saat pemilihan makanan adalah faktor penularan virus, keamanan pangan, menghindari kerumunan, dan penggunaan aplikasi pesan layanan antar menjadi salah satu alternatifnya. Terdapat minuman favorit yang wajib dikonsumsi setiap harinya.

**Kata Kunci:** Pemilihan Makanan, Keamanan Pangan, Aplikasi Pesan Antar

#### Abstract

**Background;** Food choice is the most important factors that caused disease. The prevalence of non communicable diseases in Indonesia is quite high due to unhealthy lifestyle changes. Food choice in new adaptation era influenced by emotional eating. Work rhythms changed by workshift schedule can lead stress triggers unhealthy lifestyle for example food consumption. **Objectives;** to analyze food choice for staff in new adaptation era. **Methods;** type of research used qualitative study phenomenology design. This research was conducted in Universitas Ahmad Dahlan among the staff (Lecturers and employees). Totally 4 respondents recruited in this research. Information collected by indepth interview through online meeting platform and being recorded during the interview. **Results;** the study found there was no difference the type of food consumed between before and during new adaptation era. The choice of food used delivery order system to avoid virus transmission by the crowds. Respondents have a habit coffee and tea consumption everyday for distraction a stress. **Conclusion;** it was found that there was no difference the type of food between before and during the new adaptation era Covid-19. Factors to be considered of food choice were virus transmission, food safety, avoid the crowds and alternatively used the delivery order system. There was favorite drinks consumed everyday.

**Keywords:** Food Choice, Food Safety, Delivery Order System

## PENDAHULUAN

Pemilihan makanan salah satu faktor penting yang menjadi penyebab terjadinya obesitas dan overweight meningkat seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Keterpaparan Cita Eri Ayuningtyas: Universitas Ahmad Dahlan, Jl. Pramuka No.42, Pandeyan, Yogyakarta, Indonesia 55161. Email: [cita.eri@culinary.uad.ac.id](mailto:cita.eri@culinary.uad.ac.id)

media, banyaknya makanan tinggi kalori yang disajikan menarik, juga perkembangan industri kuliner turut menjadi penyebab terjadinya peningkatan penyakit tidak menular (1). Prevalensi penyakit tidak menular di Indonesia cukup tinggi karena perubahan gaya hidup yang tidak sehat. Pada Tahun 2018, hasil RISKESDAS menunjukkan bahwa 95,5% orang Indonesia kurang mengonsumsi sayur dan buah, 31% mengalami obesitas sentral dan 21,8% obesitas terjadi pada usia dewasa (2). Pemilihan makanan pada masa era adaptasi baru dipengaruhi salah satunya adalah adanya kondisi *emotional eating*. Ritme kerja yang berubah dengan adanya perubahan jadwal kerja kantoran dapat menyebabkan terjadinya stres yang memicu perilaku yang tidak sehat salah satunya pada makanan yang dikonsumsi (3).

Pemilihan makanan selama era adaptasi baru banyak berubah seiring dengan adanya pandemi Covid-19. Perubahan pola kerja dan juga aktivitas di luar menyebabkan orang lebih banyak waktu luang selama di rumah. Beberapa faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan antara lain faktor rasa, kesehatan, ada tidaknya kontaminan, produk lokal dan tradisional, harga, faktor etika dari makanan itu sendiri, kenyamanan, inovasi, dan faktor lingkungan (4,5). Namun, adanya kekhawatiran terhadap penularan Covid-19 dari kerumunan orang di luar rumah juga menyebabkan masyarakat beralih pada pembelian makanan secara online (6).

Penelitian sebelumnya hanya membahas secara kuantitatif terkait pemilihan makanan dan belum banyak yang dikaitkan dengan kondisi yang saat ini terjadi secara global. Hasil penelitian Annisa dkk. Menyebutkan bahwa stres mempengaruhi perilaku makan ( $p = 0,031$ ) yang ditunjukkan dengan adanya perilaku makan yang berlebihan. Selain itu, didapatkan 54,3% responden mengalami perubahan perilaku makan ketika mengalami stres (7). Berdasarkan uraian di atas, terdapat kondisi yaitu perubahan ritme kerja selama pandemi yang memungkinkan terjadinya peningkatan beban pikiran pada dosen dan karyawan, sehingga kondisi tersebut dapat berpengaruh terhadap pemilihan makanan selama era adaptasi baru. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis faktor pemilihan makanan pada dosen dan karyawan di selama era adaptasi baru.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah kualitatif yang dilakukan dari bulan Agustus hingga November 2021 pada dosen dan karyawan di lingkungan Universitas Ahmad Dahlan. Sampel diambil dengan cara *purposive sampling* sebanyak 4 responden yang terdiri dari 2 orang responden utama dan juga 2 orang responden pendukung.

Kriteria inklusi responden yang mengikuti penelitian ini sebelumnya sudah pernah terlibat menjadi responden penelitian terkait dengan *emotional eating* pada dosen dan karyawan, masuk dalam kategori *positive emotional eating*, serta bersedia diwawancarai dalam penelitian ini. Sumber data penelitian hasil wawancara yang dilakukan dengan peneliti secara mendalam (*indepth interview*) dengan panduan wawancara yang berisi 10 butir pertanyaan.

Informasi didapatkan dari responden utama yang kemudian dilakukan triangulasi pada responden pendukung. Wawancara dilakukan secara langsung melalui *platform meeting online* yaitu *google meet* yang kemudian direkam selama wawancara berlangsung. Hasil dari wawancara kemudian ditranskrip kemudian dikategorikan dan dianalisis. Penelitian sudah mendapatkan persetujuan dari Komite Etik Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta dengan nomor 012107046 Tahun 2021.

## HASIL

**Karakteristik:** Tabel 1 menunjukkan deskripsi karakteristik responden meliputi jenis kelamin, usia, jenis pekerjaan, tingkat pendidikan, dan status pernikahan. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan karakteristik.

Tabel 1. Karakteristik Sampel

Karakteristik	Kategori	n (4)	Persentase
Responden	Responden Utama	2	50,0
	Responden Pendukung	2	50,0
Jenis kelamin	Laki-laki	3	75,0
	Perempuan	1	25,0
Usia	30-40 tahun	3	75,0

Karakteristik	Kategori	n (4)	Persentase
Pendidikan	>40 tahun	1	25,0
	Diploma/Sarjana S1	1	25,0
	S2-S3	3	75,0
Pekerjaan	Dosen	2	50,0
	Karyawan	2	50,0

n: Jumlah Sampel

**Pengalaman Makan Selama Era Adaptasi Baru:** Hasil dari wawancara menunjukkan bahwa responden memiliki pengalaman makan yang sama antara sebelum pandemi Covid 19 sampai pada era adaptasi baru. Hal ini diungkapkan oleh responden R1 yang menyatakan tidak ada perbedaan makan antara sebelum pandemi ataupun saat era adaptasi baru. Sedangkan selama masa *Work From Office* responden menyatakan membeli makanan melalui aplikasi dan kemudian dimakan di kantor.

“R1, 30... Sama, sama, jadi memang sudah kebiasaan nyetok. Jadi stok yang paling penting itu ya tempe dan tahu, nanti tinggal nyambel. tidak ada perbedaan antara sebelum era adaptasi dan sesudah karena sudah kebiasaan menyetok bahan makanan. Hampir sama sebenarnya, jadi tidak ada pembeda wfh dan wfo karena selama ini kalau dikantor makanan ada yang menyediakan, tapi kita tetep gofood dan tidak pernah makanan di lokasi lebih banyak makan diruangan.”

“R2, 39... Kalo siang kebetulan kita seringnya pake grabfood, gofood tapi kadang juga ada yang masak-masak ada yang bawa apa trus dimasak disini, kan kita ada pantry nya sekarang.”

Hasil triangulasi yang dilakukan pada responden pendukung (RP2), didapatkan hasil bahwa di kantor jarang sekali membeli makanan terutama saat pandemi. Namun pada responden pendukung (RP1), didapatkan hasil bahwa ketika di kantor pembelian makanan tetap dilakukan walaupun dengan aplikasi.

“RP2, 40... Kalau selama pandemi itu kita lebih prefer bawa sendiri bu, jadi kalau LPPM itu hampir apa hampir tidak pernah, jarang ya beli makanan selama pandemi ini lebih banyak bawa sendiri kecuali baru akhir-akhir ini baru banyak aktivitas di luar. Tapi sering nya bawa sendiri khusus nya saya dan dibagian bawah itu banyak yang bawa sendiri.”

“RP1, 33... Jadi ee paling seperti itu untuk makananya tapi kecenderungan juga gofood atau ga grabfood ya sekitarnya lah, intinya seperti itu pesan antar gitu ya, cuman untuk ee biasanya kalau ada sesuatu yang baru jadi mungkin ini ada yang baru nih toko ini atau makanan baru yang lagi viral gitu ya ayo kita coba biasanya pesan-pesan seperti itu.”

Pengalaman makan ketika di rumah tetap sama, baik sebelum pandemi ataupun selama era adaptasi baru. Ketika makan di rumah, makanan yang dikonsumsi merupakan makanan hasil masakan sendiri tidak beli dari luar. Hal ini diungkapkan oleh responden utama (R1 dan R2).

**Faktor Pertimbangan dalam Memilih Makanan:** Hal-hal yang menjadi pertimbangan pemilihan makanan selama masa era adaptasi baru. Erat kaitannya terhadap rasa kekhawatiran yang terhadap penularan virus Covid-19 dari makanan apabila makanan tersebut dibeli dari luar.

“R1, 30... Ada, kalo keamanan makanan lebih ke pandemi nya sendiri sudah pakai masker kemana-mana nanti malah tempat itu yang ada pandemi seperti ngasih plastik lalu bersin. Itu yang ditakutkan, tapi kalo bahaya membeli makannya seperti membeli makanan timur tengah itu kayaknya enggak karena ketika sudah dijual sudah layak untuk dijual, Cuma takut adalah ketika bersin itu dan tidak menjaga keamanan pangan. mikirnya cuma itu takut ada kotoran selain itu tidak karena mikirnya ketika ada warung makan buka sudah pasti ada izinnya dan ga brani neko-neko karena nanti akan berdampak ke warung nya sendiri.”

Hasil wawancara terhadap responden, ada faktor pertimbangan keamanan makanan yang menjadi hal utama untuk memilih makanan saat ini. Responden percaya bahwa ketika warung sudah buka pada

saat musim pandemi seperti ini, warung tersebut sudah mengantongi ijin. Responden kedua menyatakan bahwa lebih memilih untuk menggunakan aplikasi dalam memilih makanan. Hal ini dikarenakan untuk menghindari kerumunan dalam musim Covid-19 seperti ini. Selain itu jarak juga menjadi pertimbangan, sehingga responden lebih memilih makanan yang ada di warung di sekitar kantor.

*“R2, 39... Kekhawatiran itu tetep ada ya bu, namanya itu manusiawi dalam arti kita tetep ada tapi dari pada kita beli langsung itu lebih aman lebih menjaga kan ..kan kita ga ketemu langsung artinya lewat orang lain gitu yang membelikan, kan mereka juga kalau gojek atau gofood gitu kan paling ga mereka lebih ya pakai handsanitizer dan lain sebagainya dari pada kita berkumpul ditempat makan lebih baik kita beli online. Eee yang jelas kalau kemarin-kemarin kita pesen ya mungkin diluar kota, eh diluar kota, diluar lingkungan anu ya kantor ya walaupun online diluar kantor jauh lah kalau sekarang kan ya di sekitar-sekitar aja, sekitar-sekitar yang dekat aja disitu aja tapi ya online juga artinya online walaupun juga kadang juga saya minta SE untuk ya beli gitu.”*

Pendapat yang berbeda diungkapkan oleh responden pendukung yang menyebutkan ada faktor yang menjadi pertimbangan dalam memilih makanan terutama yang dikonsumsi di divisinya yaitu lebih memilih masak sendiri dan tidak sembarang memilih lewat aplikasi.

*“RP2, 44... Nah biasanya itu saya kalau pas saya masak ada waktu saya masak dari rumah terus nanti saya bawa ke LPPM atau kalau pas ada yang pak ... tuh suka bawa pisang mentah atau apa gitu itu chef nya saya itu bu jadi kalau pas saya sempet ya bawa sendiri kalau untuk makanan di LPPM insyaallah safe ya kita juga pilih-pilih andaikan kita beli makan ga sembarang gofood juga kita beli.”*

Namun kondisi ini berbeda dengan responden pendukung lain yang menyebutkan hanya mempertimbangkan makanan yang sedang menjadi tren.

*“RP1, 33... Kita ga mikirin harga jadi lebih ke saat ini apa yang ee apa ya yang lagi hypening atau yang lagi diinginkan saat itu tu apa jadi bukan ee ya laper yang penting lapernya terpenuhi ya.”*

**Makan di Luar Selama Era Adaptasi Baru:** Selama era adaptasi baru, banyak aktifitas yang harus disesuaikan dengan kondisi saat ini misalnya saat harus makan di luar rumah. Konsumen disatu sisi ingin menikmati suasana makan di luar rumah/ kantor, namun di sisi lain ada kekhawatiran terkait dengan situasi di rumah makan tersebut. Hasil wawancara mengenai perilaku makan di luar selama era adaptasi baru ini menemukan tidak adanya perbedaan dari sebelum pandemi dengan kondisi saat era adaptasi baru ini.

*“R1, 30... Hampir sama sebenarnya, tidak pernah makanan di lokasi lebih banyak makan diruangan.”*

*“R2, 39... Dari pada kita berkumpul ditempat makan lebih baik kita beli online.”*

Kondisi ini berbeda apabila disandingkan dengan informasi dari responden pendukung. Responden pendukung menyatakan jarang untuk makan di luar.

*“RP2, 44... Iya e, justru kalo kita load pekerjaan nya banyak justru kita kadang lupa makan jadi makan itu nanti kalo sudah sampai rumah kebanyakan temen-temen seperti itu, kalau misalnya ngumpul makan bareng yuk biar ga jenuh gitu hampir dikatakan apa ya lebih tidak pernah, bukan di katakan tidak pernah tapi sangat sangat jarang sekali paling presentase nya hanya 1% dalam waktu ee sebulan tuh hampir dikatakan ga pernah bahkan kalau mau satu taun ini paling baru dua kali terakhir itu kita di ajak ke ponggok sama pak A kalau satu tahun ini loh ya, jarang bu, sangat jarang.”*

*“RP2, 33... malah tidak pernah atau jarang sekali gitu ya intensitas makan diluar itu jarang sekali.”*

**Makanan Sebagai Pembangkit Mood:** Makanan dapat menjadi menjadi pembangkit mood/suasana hati. Hal ini diungkapkan salah satu responden saat diwawancara yang mengatakan setiap **Cita Eri Ayuningtyas: Universitas Ahmad Dahlan, Jl. Pramuka No.42, Pandeyan, Yogyakarta, Indonesia 55161. Email: cita.eri@culinary.uad.ac.id**

hari harus ada makanan atau minuman yang dikonsumsi sehingga semangat dalam melakukan aktifitas di hari tersebut.

“R1, 30... Iya kalau itu ada, kopi biasanya karena minuman yang wajib tiap hari kalau kopi, tapi untuk makanan yang dibuat itu kalau satu bulan 2 atau 3 kali. Kalau untuk yang manis-manis atau seger hampir tiap hari pulang dari kampus pasti minta es jeruk.”

“R1, 39... Eee paling sering sih saya ngeteh (minuman teh) bu, heheh.”

Pernyataan responden ini dikuatkan bukti oleh informasi dari responden pendukung yang menyatakan hal yang serupa, yaitu ada minuman wajib yang dikonsumsi responden utama.

“R1, 33... Jadi sering nya seperti itu jadi minuman yang memang di racik sendiri sama dia, seringnya tuh kopi dia seringnya ngopi jadi sampe punya apa ya buat grinding nya ga ngerti juga saya ( responden tertawa).”

Namun informasi lain didapatkan dari responden pendukung, bahwa untuk membangkitkan mood saat beban kerja banyak, justru tidak dari makanan. Hal ini diungkapkan bahwa di divisi responden tersebut, untuk membangkitkan mood saat beban kerja banyak didapatkan dengan melakukan aktifitas lain yang menyenangkan seperti nonton film, sepedaan, ataupun olahraga lain.

“RP2, 44... Mboten jajan bareng-bareng, ya itu tadi sangat jarang sekali setahun itu kalo bisa di hitung paling Cuma dua kali ga kayak unit-unit lain misalnya pergi makan jajan kita engga, kebiasaan kita itu lebih banyak ke olahraga nonton film. Nonton film pun nonton nya Cuma di LPPM

## PEMBAHASAN

Pemilihan makanan selama era adaptasi baru Sesuai dengan kondisi yang saat ini, penerapan kebijakan pegawai yang masuk masih 50%. Baik dosen dan karyawan masih bekerja dengan dua sistem, yaitu bekerja dari rumah (*Work From Home*) dan bekerja dari kantor (*Work From Office*). Selama era adaptasi baru ini, beban pekerjaan naik karena karyawan tidak bisa sepenuhnya bekerja dari kantor, di sisi lain pekerjaan harus segera selesai. Begitu pula dengan dosen, yang harus menyiapkan proses pembelajaran *online*, namun juga dituntut untuk pekerjaan yang lain yang harus dilakukan secara *offline* dalam waktu yang bersamaan. Kondisi ini tentu sangat berpengaruh terhadap pengalaman makan baik di rumah maupun ketika di kantor.

Beban pekerjaan yang meningkat bisa jadi mengubah pola makan masyarakat. Pola makan yang berubah yaitu adanya kecenderungan mengonsumsi makanan manis, asin dan instan serta membuat nyaman (8). Sejalan dengan hal tersebut, adanya tekanan kerja juga dapat menyebabkan hipertensi yang diperantarai oleh perilaku yang tidak sehat antara lain pada konsumsi makanannya (9). Di sisi lain, terdapat anjuran untuk mengubah pola makan yang baik untuk meningkatkan imunitas tubuh dari serangan virus Covid-19 (10). Hasil penelitian yang dilakukan Di Renzo di Italia selama pandemi Covid-19, menunjukkan bahwa adanya kenaikan pola makan makanan rumahan dan justru ditemukan adanya penurunan pembelian makanan yang bersifat instan, pesan layanan antar dan juga konsumsi alkohol (11).

Selama pandemi Covid-19, terdapat perubahan pola makan pada masyarakat dunia. Banyak masyarakat yang akhirnya beralih untuk memasak sendiri di rumah dan makan di rumah. Hal ini disebabkan adanya kekhawatiran penularan Covid-19 ketika berada di luar rumah (12). Perubahan ini tanpa terkecuali juga berdampak pada sektor usaha makanan, sehingga banyak dari sektor usaha makanan menawarkan produk mereka secara *online* dan sistem *delivery*. Hal ini sejalan dengan hasil kajian dari Riset Lembaga Demografi Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Indonesia (LD FEB UI) yang menyatakan bahwa pengeluaran digital selama pandemi ada pada pemesanan makanan *online* yaitu sebesar 97% (13).

Perubahan aktifitas makan di tempat lokasi restoran berubah lebih banyak menjadi di dalam rumah/ruangan. Hal ini dikarenakan adanya kekhawatiran penularan karena kerumunan di tempat umum. Sedangkan pembelian makanan banyak yang menggunakan sistem aplikasi *delivery* makanan seperti *gofood* dan juga *grabfood*. Penelitian Liliasih pada tahun 2021 menunjukkan bahwa intensitas Cita Eri Ayuningtyas: Universitas Ahmad Dahlan, Jl. Pramuka No.42, Pandeyan, Yogyakarta, Indonesia 55161. Email: cita.eri@culinary.uad.ac.id

penggunaan layanan *online food delivery* selama masa pandemi Covid-19 dipengaruhi oleh adanya keyakinan dari konsumen, kualitas pelayanan yang diberikan dan juga kemudahan penggunaan aplikasi layanan (14).

Penggunaan sistem *delivery* makanan secara *online* meningkat selama masa pandemi. Hal ini juga didukung oleh adanya penerapan aturan dari pemerintah yang tidak memperbolehkan makan di tempat. Meskipun banyak masyarakat menggunakan layanan tersebut, tetapi masih ada kekhawatiran mengenai penularan melalui makanan yang dibeli dari luar (15). Meskipun dari fakta yang didapatkan belum ada bukti penularan virus Covid-19 dari makanan atau kemasannya (15)(16).

Langkah yang dapat diambil dalam menghadapi permasalahan kepercayaan konsumen seperti ini antara lain meningkatkan keamanan pangan dari produk yang dijual (17). Standar dan juga sertifikasi produk dapat diberikan kepada konsumen sebagai salah satu informasi mengenai produk tersebut terjamin aman (18). Selain itu, produsen dapat memperbaiki kualitas produknya dengan pengolahan dan pengemasan yang lebih higienis, penerapan protokol kesehatan bagi karyawannya, memperbaiki area penjualan sehingga lebih higienis (19). Tujuan ini diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan masyarakat yang mengalami perubahan gaya hidup terkait dengan pandemi yang cukup meningkat dalam pembelian makanan secara *online* (20). Hal ini juga sangat erat kaitannya dengan produk yang dibeli tidak dapat dilihat secara langsung oleh konsumen. Konsumen hanya diperlihatkan foto produk dari aplikasi yang belum tentu keterjaminan mutu dari produk tersebut (21).

Keamanan pangan memang menjadi isu penting dalam usaha kuliner. Tidak hanya saat pandemi saja, keamanan pangan memang menjadi standar yang harus diterapkan dalam produksi pangan. Produk makanan yang dijual haruslah aman untuk dikonsumsi, tidak hanya sebatas menarik dan enak. Produk yang aman ini juga dapat memberikan keuntungan baik untuk konsumen maupun produsen (22). Banyaknya kasus keracunan dari konsumsi makanan dan tidak higienisnya pengolahan dapat membuat konsumen menjadi takut untuk membeli makanan dari luar. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pemilihan makanan yang saat ini dipertimbangkan selain rasa, harga dan tampilan yaitu ada tidaknya kontaminan pada makanan tersebut (4). Selain kontaminan, produk juga harus aman dari bahan tambahan makanan (BTP) (6).

Penggunaan layanan antar online yang sering digunakan oleh responden adalah layanan *gofood* dan juga *grabfood*. Layanan antar makanan ini menjadi trend karena akses yang cukup mudah dari aplikasi masing-masing perusahaan tersebut. Selain itu, saat ini aplikasi *delivery food service* tersebut juga memberikan kemudahan dalam proses pembayaran misalnya saldo uang digital. Hal ini membuat aplikasi tersebut menjadi salah satu alternatif pergerakan orang untuk berkerumun dan memegang uang secara langsung dimana hal ini menjadi aspek pertimbangan dalam penularan virus selama pandemi (23).

Munculnya pandemi Covid-19 bekerja dapat dilakukan di rumah dan juga di kantor. Peraturan ini tentu mengubah pola kerja dan juga beban kerja yang harus dikerjakan. Kecemasan terhadap penularan Covid-19 akan memberikan tekanan beban pikiran tersendiri bagi masyarakat. Di sisi lain, sebagai karyawan sebuah institusi tentu kewajiban pekerjaan tidak dapat ditinggalkan, seperti hubungan yang tidak harmonis dengan rekan, dikejar tenggat waktu ataupun masalah lain. Hal ini kadang memunculkan stress yang harus dikelola setiap individu (24). Salah satu cara yang biasanya dilakukan seseorang ketika mengalami tekanan adalah dengan melakukan hal yang membuat nyaman, seperti mengonsumsi makanan favorit, jalan-jalan, bercerita kepada orang lain. Hal yang sering dilakukan ketika seseorang mengalami tekanan adalah dengan mengonsumsi makanan dan minuman yang manis atau asin (25). Salah satu makanan dan minuman yang saat ini dikonsumsi masyarakat adalah kopi.

Kopi menjadi trend minuman yang dikonsumsi sebagai bagian dari gaya hidup. Setiap individu memiliki alasan tersendiri dalam hal konsumsi kopi. Kopi menjadi alternatif untuk menghilangkan rasa cemas ketika seseorang memiliki masalah, sehingga dapat mengubah *mood* seseorang. Selain itu, kopi menjadi trend minuman saat berkumpul dengan kelompok sosialnya (26). Kopi atau teh merupakan minuman yang mengandung kafein. Minuman ini biasanya dikonsumsi masyarakat setiap hari sebagai salah satu minuman yang wajib atau disediakan saat bertamu. Kafein diketahui dapat meningkatkan daya ingat jika dikonsumsi dalam kadar tertentu (27). Kopi pada karyawan biasanya juga digunakan sebagai pembangkit penampilan saat bekerja, misalnya untuk menghindari rasa kantuk dan jenuh saat bekerja (28). Hal ini sejalan dengan informasi yang diungkapkan oleh responden pada penelitian ini.

Informasi dari responden pendukung (RP2) menyatakan bahwa di divisinya justru tidak

---

Cita Eri Ayuningtyas: Universitas Ahmad Dahlan, Jl. Pramuka No.42, Pandeyan, Yogyakarta, Indonesia 55161. Email: cita.eri@culinary.uad.ac.id

mengalihkan rasa jenuh dan stress pada makanan. Hal ini justru dilakukan dengan melakukan aktifitas nonton film dan juga olahraga seperti sepeda. Olahraga dapat menurunkan tingkat stress. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Andalasari dan Berbudi pada tahun 2018, bahwa ada hubungan antara kebiasaan olahraga dengan tingkat stress pada mahasiswa (29).

Pemilihan makanan dipengaruhi oleh berbagai macam faktor. Apabila dikaitkan dengan kondisi pada responden ini, lingkungan kerja menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan. Eartmens dkk. Mengungkapkan bahwa pemilihan makanan secara umum dipengaruhi oleh faktor internal dan juga faktor eksternal. Kedua faktor tersebut masih dibagi menjadi faktor personal dan juga kognitif. Personal seseorang dapat dikatakan faktor dari dalam individu tersebut seperti kebutuhan fisiologis, psikologis, kebutuhan tubuh, kebiasaan dan pengalaman individu tersebut (30). Sedangkan faktor kognitif / pengetahuan meliputi pengetahuan dan ketrampilan, sikap, dan kesukaan, identitas personal, dan konsekuensi dari apa yang dipilih (31,32). Kebiasaan dalam mengelola stress dalam kerja dari divisi ini dapat ditiru karena memunculkan kebiasaan yang sehat, yaitu dengan olahraga.

## **KESIMPULAN**

Pola makan responden sama pada saat sebelum maupun selama pandemi era adaptasi baru. Faktor yang menjadi pertimbangan saat pemilihan makanan adalah faktor penularan Covid-19 yaitu keamanan pangannya dan untuk menghindari kerumunan pemesanan makanan dilakukan dengan aplikasi layanan pesan antar makanan, sehingga tidak makan di tempat. Terdapat minuman favorit yang wajib dikonsumsi setiap harinya meskipun di bagian lain melakukan aktifitas olahraga dan nonton sebagai salah satu pengalihan saat jenuh dengan pekerjaan. Saran yang dapat diberikan untuk penelitian selanjutnya yaitu dapat dicari informasi terkait dengan pemilihan makanan dari masing-masing divisi/bagian.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta yang telah memberikan pendanaan bagi penelitian ini dengan Nomor Kontrak PDP-055/SP3/LPPM-UAD/VI/2021.

## **KONFLIK KEPENTINGAN**

Penulis menyatakan tidak ada konflik dalam publikasi artikel ini

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. Ishak S, Hatta H, Hadi AJ. Hubungan Pola Makan, Keterpaparan Media Dan Keturunan Terhadap Kelebihan Berat Badan Pada Siswa Sekolah Dasar. *Promot J Kesehat Masy*. 2019;9(1):76–84.
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Kesiapsiagaan Menghadapi Coronavirus Disease (COVID-19). Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit 2020 p. 1–88.
3. Ayuningtyas CE, Rahmadewi YM. Hubungan Emotional Eating, Pengetahuan Gizi, dan Keamanan Pangan dengan Pemilihan Makanan secara Online Dosen dan Karyawan Universitas Ahmad Dahlan Selama Work From Home Covid-19. [Yogyakarta]: Universitas Ahmad Dahlan; 2021.
4. Allès B, Péneau S, Kesse-Guyot E, Baudry J, Hercberg S, Méjean C. Food Choice Motives Including Sustainability During Purchasing are Associated with a Healthy Dietary Pattern in French Adults. *Nutr J*. 2017;16(1):1–12.
5. Kaya IH. Motivation Factors of Consumers' Food Choice. *Food Nutr Sci*. 2016;07(03):149–54.
6. Bolek S. Consumer knowledge, attitudes, and judgments about food safety: A consumer analysis. *Trends Food Sci Technol*. 2020;102(March):242–8.
7. Wijayanti A, Margawati A, Wijayanti HS. Hubungan Stres, Perilaku Makan, dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *J Nutr Coll*. 2019;8(1):1–8.
8. Finch LE, Tomiyama AJ. Comfort eating, psychological stress, and depressive symptoms in young adult women. *Appetite* [Internet]. 2015 Dec;95:239–44. Available from: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0195666315003347>
9. Gamage AU, Senevirante RDA. Perceived Job Stress and Presence of Hypertension Among Administrative Officers in Sri Lanka. *Asia Pac J Public Heal*. 2016;28(1):34–41.
10. Irawati T. Menuju Adaptasi Kebiasaan Baru. Kementerian Kesehatan Direktorat Promosi Cita Eri Ayuningtyas: Universitas Ahmad Dahlan, Jl. Pramuka No.42, Pandeyan, Yogyakarta, Indonesia 55161. Email: [cita.eri@culinary.uad.ac.id](mailto:cita.eri@culinary.uad.ac.id)

- Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. 2020.
11. Di Renzo L, Gualtieri P, Pivari F, Soldati L, Attinà A, Cinelli G, et al. Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: An Italian survey. *J Transl Med.* 2020;18(1):1–15.
  12. Sari KW. Tantangan dan Tren Pola Konsumsi Masyarakat di Indonesia Berubah? Pusat Studi Pangan dan Gizi Universitas Gadjah Mada. 2020.
  13. Annur CM. Pesan Makanan Online Jadi Pengeluaran Terbanyak Konsumen saat Pandemi. *databoks.* 2020.
  14. Liliasih A. Faktor Yang Mempengaruhi Intensi Penggunaan Layanan Online Food Delivery Pada Masa Covid-19. Surakarta; 2021.
  15. Gao X, Shi X, Guo H, Liu Y. To buy or not buy food online: The impact of the COVID-19 epidemic on the adoption of e-commerce in China. *PLoS One.* 2020;15(8):1–14.
  16. International Food Information Council. Impact on food purchasing, eating behaviors, and perceptions of food safety. *Food Insight.* 2020.
  17. Aprilianti I, Amanta F. Memajukan Keamanan Pangan pada Layanan Pesan Antar Makanan Daring di Indonesia. Center for Indonesian Policy Studies. 2020.
  18. Fontes MA, Giraud-h E, Pinto AS, Fontes MA, Giraud-h E, Seabra A, et al. Consumers ' behaviour towards food safety : A litterature review. 2013.
  19. Ezizwita E, Sukma T. Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Bisnis Kuliner Dan Strategi Beradaptasi di Era New Normal. *J Ekon dan Bisnis Dharma Andalas.* 2021;23(1):51–63.
  20. Sharma A. Changing Consumer Behaviours Towards Online Shopping - an Impact of Covid 19. *Acad Mark Stud J.* 2020;24(3):1–10.
  21. Marulitua B. Konsumen Indonesia Berisiko Konsumsi Pangan Tidak Aman Melalui Platform Digital. *Trubus News.* 2020.
  22. Lestari TRP. Penyelenggaraan Keamanan Pangan sebagai Salah Satu Upaya Perlindungan Hak Masyarakat sebagai Konsumen. *Aspir J Masal Sos.* 2020;11(1):57–72.
  23. Taufik, Masjono A, Kurniawan I, Karno. Peranan Platform Food Delivery Service dalam Mendukung Marketing Mix UKM di Masa New Normal. *J Pengemb Wiraswasta.* 2020;22(02):121–30.
  24. Natassia R, Indria V. Pengaruh Faktor Lingkungan Kerja dan Faktor Individu Terhadap Prestasi Kerja Karyawan Pada PT. Pos Indonesia (Persero) Kantor Area II Padang. *Economica.* 2016;4(2):241–7.
  25. Yau YHC, Potenza MN. Stress and eating behaviors. *Minerva Endocrinol.* 2013;38(3):255–67.
  26. Solikatun S, Kartono DT, Demartoto A. Perilaku Konsumsi Kopi Sebagai Budaya Masyarakat Konsumsi (Studi Fenomenologi Pada Peminum Kopi Di Kedai Kopi Kota Semarang). *J Anal Sociol.* 2018;4(1).
  27. Nasution N, Sari PR, Sastra S. Pengaruh Kafein Terhadap Short Term Memory Pada Mahasiswi di Prodi Psikologi. *J Psikol Terap.* 2018;1(1):7–11.
  28. Ekawati FR. Hubungan Konsumsi Kopi dengan Status Gizi Pada Pekerja WFH Selama Covid-19 di Surabaya. *Media Gizi Kesmas.* 2021;10(1):97–105.
  29. Andarasari R, Berbudi BL A. Kebiasaan Olahraga Berpengaruh Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Jakarta III. *J Ilmu dan Teknol Kesehat.* 2018;5(2):179–91.
  30. Santoso SO, Janeta A, Kristanti M. Faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan pada remaja di Surabaya. *J Hosp dan Manaj Jasa.* 2018;6:19–32.
  31. Chen P-J, Antonelli M. Conceptual Models of Food Choice: Influential Factors Related to Foods, Individual Differences, and Society. *Foods.* 2020;9(12):1898.
  32. Whitney E, Rolfes SR. *Understanding Nutrition Eleventh Edition.* 11th ed. Adams P, editor. Vol. 11. Belmont: Thompson Wadsworth; 2008. 2–35 p.