



**GAYA HIDUP BALITA SELAMA PANDEMI COVID-19
DI KECAMATAN BOGOR TENGAH, INDONESIA
(LIFESTYLE IN CHILDREN UNDER FIVE YEARS OLD
DURING COVID-19 PANDEMIC IN BOGOR TENGAH SUB-DISTRICT, INDONESIA)**

Nazarina¹, Rika Rachmawati¹, Febriani², Nuzuliyati Nurhidayati¹, Reviana Christijani¹,
Amalia Safitri², Aditianti², Budi Setyawati¹

¹Pusat Riset Kesehatan Masyarakat dan Gizi, Badan Riset dan Inovasi Nasional,
Cibinong Science Center, Jalan Raya Jakarta-Bogor, Pakansari, Cibinong, Kabupaten Bogor, Jawa Barat, Indonesia
²Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Jl Percetakan Negara No 29, Jakarta, Indonesia
E-mail: naza003@brin.go.id

Diterima: 07-09-2022

Direvisi: 19-10-2022

Disetujui: 22-12-2022

ABSTRACT

The Covid-19 Pandemic has had an unpredictable impact in society, including changing the lifestyle of children under five years old such as eating habit and physical activity that may consequence on their health, growth, and development. Therefore this study explores their lifestyles and the reasons of their lifestyle during pandemic. This was a qualitative study in Bogor Tengah sub-district, of West Java, Indonesia on October 2021. Focus Group Discussions (FGD) were conducted in 12 mothers and 1 care giver of child under five years old whom recruited purposively and divided into four discussion groups. The discussion took place in the UPF-IPS institution in Bogor. Each group was led by two researchers. The discussion duration was 45 to 60 minutes, recorded and transcribed. To validate FGD's information, in-depth interviews were done in some family members who are close to the children. All information was analyzed thematically. This study shows that most participants had a low social economic status. Social distancing and locked down policies, caused children have more recreational screen time, sleeping. Job lost or less income during pandemic change in food purchases, causing children eating more energy dense and low protein quality food. In long periods, it may badly affect children's growth, development and health. Thus, it is recommended to create some online or offline fun games based on physical movement in small rooms, also creating a standard menu that fulfills children's protein requirements as well as taking essential amino acid or protein supplements besides multivitamin and mineral supplements.

Keywords: children, food consumption, sedentary activity, screen time

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 memberikan dampak yang tidak dapat di prediksi di komunitas, termasuk perubahan gaya hidup balita yang dimungkinkan berkuensikuensi terhadap kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangan. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi gaya hidup balita serta yang melatarbelakangi gaya hidup tersebut disaat pandemi. Penelitian kualitatif ini dilakukan di Kecamatan Bogor Tengah, Jawa Barat, Indonesia pada bulan Oktober 2021. Diskusi kelompok terarah dilakukan pada 12 ibu dan 1 pengasuh balita yang ditentukan secara purposive dan dibagi menjadi 4 kelompok diskusi, setiap kelompok dipimpin oleh dua peneliti, dengan durasi 45-60 menit yang direkam menggunakan recorder dan transkripsi. Diskusi meliputi gaya hidup balita sebelum dan saat pandemi serta yang melatarbelakangi terjadi perubahan gaya hidup tersebut. Validasi informasi dilakukan dengan wawancara mendalam terhadap anggota keluarga dari beberapa keluarga balita. Semua informasi dianalisis secara tematik. Hasil memperlihatkan bahwa kebanyakan peserta berada pada status sosial ekonomi rendah. Kebijakan PPKM dan jaga jarak sosial menyebabkan balita lebih banyak melakukan recreational screen time serta tidur. Kehilangan pekerjaan atau penghasilan yang menurun selama pandemi menyebabkan perubahan pembelian jenis pangan terutama pangan dengan kandungan tinggi protein, sehingga balita banyak mengonsumsi makanan energy dense (energi tinggi) dan kualitas protein rendah.. Bila keadaan tersebut berlangsung lama, akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan balita. Dianjurkan untuk menciptakan permainan berdasarkan gerak tubuh yang menyenangkan secara online atau offline yang dapat dilakukan pada saat pandemi. Diperlukan menu standar untuk mencukupi kuantitas dan kualitas protein atau meminum suplemen asam amino esensial (protein) selain suplemen multivitamin dan mineral. [**Penel Gizi Makan 2022, 45(2):91-100**]

Kata kunci: balita, konsumsi makanan, aktivitas *sedentary*, *screen time*

PENDAHULUAN

Sejak timbulnya pandemi Covid-19 (C-19), anak-anak merupakan salah satu populasi yang terimbas dampaknya dengan prevalensi di dunia sebesar 5 persen¹. Meskipun mereka hanya sedikit dipengaruhi virus secara langsung, namun efek tidak langsung akibat situasi pandemi lebih terlihat². Terjadinya pandemic C-19 menyebabkan beberapa kebijakan harus dilakukan untuk mengatasi penyebaran virus C-19, antara lain pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) dan pembatasan jarak sosial. Kebijakan tersebut kemudian berdampak kehilangan pekerjaan, penghasilan rumah tangga dan daya beli menurun. Dampak ekonomi merupakan dampak yang ditimbulkan pada masa pandemi terutama terjadi pada kelompok sosial ekonomi rendah¹. Hal tersebut menyebabkan perubahan pola pembelian bahan pangan dan kebiasaan makan di rumah tangga tidak terkecuali anak yang merupakan kelompok rentan³⁻⁴. *Food insecurity* terjadi akibat permasalahan ekonomi tersebut, yang menyebabkan anak pada kelompok sosial ekonomi rendah tidak cukup mendapatkan akses terhadap makanan bergizi dalam jumlah cukup untuk pemenuhan kebutuhan jumlah dan preferensi makanannya untuk menunjang kehidupan anak yang aktif dan sehat¹.

Makanan yang murah dan terjangkau dapat merupakan salah satu penyebab pola makan anak tinggi energi dengan kualitas gizi yang rendah yaitu makanan manis dan berlemak. Selain itu, mengonsumsi jenis makanan tersebut dapat menimbulkan rasa nyaman. Makanan tersebut sangat diinginkan (*food craving*) pada saat bosan dan stress akibat berada dirumah dalam waktu lama selama pandemi³⁻⁴.

Selain perubahan kebiasaan makan terjadi pula perubahan gaya hidup lain berupa aktivitas fisik yang rendah antara lain meliputi durasi dan kualitas tidur serta *recreational screen time* seperti nonton melalui televisi dan internet, serta bermain games⁵⁻⁶.

Dengan demikian perubahan gaya hidup selama pandemi mengarah ke perubahan gaya hidup kurang sehat yang dapat berimplikasi terhadap tumbuh kembang dan kesehatan anak dikemudian hari. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi perubahan gaya hidup pada balita sebelum dan saat pandemic covid-19, serta mengeksplorasi alasan terjadinya perubahan tersebut agar dikemudian hari saat terjadi pandemi dapat diambil langkah-langkah kebijakan untuk mengatasi masalah yang terdampak dari pandemi.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang dilakukan pada bulan Oktober 2021. Etik penelitian mengacu pada etik Kohor Tumbuh Kembang Anak dikarenakan penelitian ini merupakan bagian dari penelitian tersebut. Metode penelitian yang digunakan adalah diskusi kelompok terarah (DKT) dengan peserta 12 ibu balita dan 1 pengasuh balita. Peserta merupakan responden kohor tumbuh kembang anak (TKA) di kecamatan Bogor Tengah, Kota Bogor, Jawa. Kriteria yang dijadikan informan adalah ibu yang mengasuh atau pengasuh dari balita yang berusia 48 sampai 59 bulan pada pada oktober 2021. Hal ini agar ada kesuaian pola asuh dan makan pada anak usia 24-35 bulan sebelum belum pandemi terjadi, yaitu sama-sama dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal. Selanjutnya, oleh karena informan yang direkrut berasal dari peserta kohor tumbuh kembang anak di kelurahan kebon kelapa, maka informan terekrut cenderung berada pada kelompok sosial ekonomi rendah.

Kelompok diskusi terbagi menjadi 4 kelompok. Setiap kelompok dipandu oleh 2 peneliti yang bertugas memandu diskusi dan mencatat kejadian selama diskusi berlangsung. Sebelum, pelaksanaan DKT, terlebih dahulu dikembangkan pedoman DKT, agar ada persamaan persepsi pada setiap peneliti yang terlibat. Gaya hidup yang dimaksudkan pada pedoman tersebut meliputi pola makan dan aktivitas fisik balita sebelum dan saat pandemic-covid-19. Selanjutnya untuk mengetahui yang dimungkinkan melatarbelakangi terjadinya gaya hidup balita selama pandemi, yang meliputi perubahan penghasilan keluarga, pola pembelian bahan pangan, dan penyelenggaraan pangan keluarga selama pandemi.

Diskusi kelompok terarah dilakukan di UPF Inovasi Penanggulangan Stunting di Kota Bogor. Sebelum diskusi dimulai, setiap peserta mendapatkan penjelasan mengenai penelitian yang akan diikuti dan diminta kesediaannya berpartisipasi dengan cara menandatangani lembar persetujuan penelitian. Lama diskusi 45-60 menit, yang direkam secara *verbatim*. Informasi yang diperoleh pada diskusi dibuat transkrip yang kemudian dianalisis secara tematik, menjadi tema dan sub-tema. Dilakukan pula triangulasi untuk validasi hasil dari diskusi kelompok terarah, yaitu dengan melakukan wawancara mendalam pada satu anggota rumah tangga pada setiap kelompok DKT. Penunjukan anggota rumah tangga dilakukan secara *snow balling* dari informan DKT. Anggota rumah tangga tersebut

merupakan anggota yang kesehariannya dekat dengan balita, yaitu terdiri dari bibi, ayah, dan nenek anak balita.

HASIL

Perubahan gaya hidup selama pandemi C-19 terjadi secara global, pada setiap individu. Pada penelitian ini, saat pandemi C-19 terjadi perubahan gaya hidup pada balita dibandingkan sebelum pandemi, yaitu berupa perubahan kebiasaan makan balita dan aktivitas fisik yang meliputi, aktivitas bermain, tidur, dan *screen time*. Meskipun keluarga telah berupaya untuk mengatasi dampak pandemi terhadap kebiasaan konsumsi keluarga terutama balita, namun perubahan gaya hidup balita tetap terjadi di saat pandemi C-19. Berdasarkan hasil Diskusi Kelompok Terarah diperoleh tema dan sub-tema perubahan gaya hidup balita serta upaya keluarga untuk mengatasi akibat pandemi terhadap gaya hidup terutama pada balita (tabel1).

Tabel 1
Tema dan Sub-Tema Hasil Diskusi
Kelompok Terarah

Tema	Sub-Tema
Gaya Hidup Kebiasaan Makan	Frekuensi Makan Jenis makanan Makan di Luar Suplemen Makanan
Gaya Hidup Aktivitas Fisik	Bermain Tidur Screen Time
Latar belakang perubahan gaya hidup balita	Jaga jarak sosial Penghasilan keluarga Pola pembelian bahan pangan Pengaturan makan keluarga

Latar belakang terjadi perubahan gaya hidup balita selama pandemi C-19

Jaga Jarak Sosial dan Penghasilan Rumah Tangga

Sejak adanya kebijakan PPKM dan jaga jarak sosial akibat pandemi C-19, hampir seluruh peserta mengaku bahwa penghasilan keluarga menurun.

...."suka pengiriman barang ke jawa kemana gitu kan, karna dalam 2 tahun, ...kemana mana kan susah, nah baru sekarang ni, kita ada lagi pemasukan." (IU; 6)

Sebelum pandemi sebagian besar pekerjaan kepala keluarga adalah buruh (69,2%). Pada saat pandemi banyak dari mereka kehilangan pekerjaan atau dirumahkan

sementara. Meskipun ada yang masih tetap bekerja, namun sebagai pedagang atau penjual jasa penghasilan mereka berkurang, akibat daya beli masyarakat yang menurun untuk membeli dagangan atau jasa mereka.

...."suami saya sempat diam di rumah, buat sehari-hari juga istilahnya susahlah....buat makan juga,".... (IU; 12)

Usaha Mendongkrak Perekonomian Rumah Tangga

Pemerintah dan para donatur non-pemerintah, telah berusaha membantu perekonomian keluarga antara lain melalui pemberian uang tunai, voucher/token listrik, pulsa untuk anak sekolah, dan sembako. Namun, menurut pengakuan peserta diskusi, tidak semua menerima bantuan tersebut secara rutin. Ada yang menerima hanya sampai 3 bulan, bahkan ada yang hanya satu bulan .

...."nerima bansos, paling cuma berapa ya, cuma 3 kali"....(IU: 1)

Pada umumnya, bantuan berupa uang tunai digunakan oleh ibu balita untuk membeli bahan pangan, namun ada pula yang dimanfaatkan untuk berjualan makanan dalam upaya membantu perekonomian keluarga. Jualan dilakukan baik secara online atau menitipkan barang dagangan di warung-warung.

...."saya dapat bansos yang kemarin Rp. 600.000. Saya coba buat usaha saya bikin keripik singkong buat nambah-nambah penghasilan. Saya masukkan ke warung-warung ya Alhamdulillah walaupun tidak ini juga ya Alhamdulillah bisa mencukupi gitu"....(IU:14)

Istri berusaha membantu mengatasi perekonomian keluarga bukan hanya dengan cara berdagang, tetapi ada yang memberi layanan jasa berupa memijat, atau sebagai asisten rumah tangga harian.

Usaha Mengatasi Perekonomian terhadap Pembelian Bahan Pangan

Meskipun segala upaya telah dilakukan untuk membantu perekonomian keluarga, namun keadaan perekonomian keluarga masih belum memadai seperti sebelum pandemi C-19. Dalam menghadapi masalah perekonomian tersebut kebiasaan yang sebelumnya dilakukan oleh keluarga mengalami perubahan, seperti pada sistem pembelian bahan pangan yang meliputi tempat pembelian dan frekuensi serta

jenis bahan pangan yang dibeli untuk anggota keluarga termasuk balita.

Pembelian Pangan

Sebelum pandemi pembelian bahan pangan di lakukan di warung dekat dengan tempat tinggal, namun sejak pandemi pembelian dilakukan di pasar dengan alasan harga pangan di pasar lebih murah dibanding di warung, sehingga pembelian bahan pangan di pasar dapat dilakukan dalam jumlah besar untuk kebutuhan beberapa hari.

....*"biasa belanja di warung, ini kita larinya kepasar...jadi maksudnya kan sekali masak ya (klo beli diwarung). Kalo dipasarkan bisa buat berkali kali gitu. Jadi kan kita kagak (tidak) beli berkali-kali gitu, misalnya 100 ribu bisa beli lauk terus sayuran gitu, macem macem itu buat bisa 5 hari. Kalo ke warung buat sehari doang. Maksudnya kan kalo kita ke pasar bisa 100 ribu, bisa dapet apa aja ya, jadi kita aga ngirit ya pinter-pinter kitanya aja"....* (IU; 15)

Frekuensi Pembelian dan Jenis Bahan Pangan

Pendapatan rumah tangga yang menurun akibat pandemi C-19, berdampak pada perubahan frekuensi pembelian bahan pangan. Pembelian beras berubah dari pembelian sebulan sekali dalam jumlah besar menjadi eceran seminggu sekali.

....*"tadinya biasanya sebulan bisa beli beras sekarang kecil sekarang mah boro-boro"....* (IU:12)

Demikian juga frekuensi pembelian bahan makanan sumber protein hewani mengalami perubahan. Pembelian telur masih tetap diusahakan untuk anak balita namun dengan frekuensi pembelian yang lebih jarang dibandingkan sebelum pandemi.

....*"Kalo sebelum covid-19 biasanya suka beli ayam seminggu berapa kali gitu sekarang mah berkurang gitu. Yang dipentingin sekarang telur aja buat anak" (IU:10)*

Diantara bahan pangan sumber protein lainnya seperti ayam dan ikan sangat jarang dibeli atau hampir tidak terbeli sejak terjadi pandemi, sehingga beralih ke pembelian telur dan bahan pangan sumber protein nabati seperti tempe dan tahu.

Metode Pemasakan

Selain merubah prioritas jenis bahan makanan yang dahulu biasa dibeli, ibu juga mensiasati pengeluaran pangan dengan

merubah metode pemasakan karena bahan pangan seperti minyak goreng mahal harganya.

....*"Minyak mahal banget. Biasa, anak kan suka pisang goreng ya. Aa' (panggilan ke anak) jangan dulu makan pisang goreng ya. kita makan kolek aja kan kolek sama aja ada pisangnya. Jadi kita ganti aja ya Aa' "* (IU:9)

Kebiasaan Makan Anak Balita

Meskipun segala upaya telah diusahakan untuk mendongkrak perekonomian keluarga namun pendapatan keluarga tetap tidak mencukupi untuk pemenuhan kebutuhan pangan keluarga. Keadaan tersebut sudah dicoba untuk ditangani oleh Ibu balita yaitu dengan membeli bahan pangan terjangkau dan mengurangi frekuensi pembelian makan terutama untuk makanan tinggi protein.

Keadaan tersebut, menyebabkan terjadi perubahan dalam kebiasaan makan balita yang saling bersinegi dengan keadaan balita lama berdiam dirumah akibat penerapan kebijakan PPKM dan jaga jarak sosial.

Frekuensi Makan Nasi, Jajanan, dan Cemilan

Selama pandemi C-19, balita lebih banyak menghabiskan waktu berada di rumah, sehingga anak lebih sering makan. Makanan yang dimakan dapat berupa makanan utama seperti nasi dan sayur, atau makanan selingan seperti ngemil atau makanan jajanan. Pada anak dengan konsumsi makanan utama meningkat dapat disebabkan konsumsi jajanan selama pandemic berkurang.

....*"anak saya, dia lebih sering makan. Soalnya dia kebanyakannya di rumah sekarang. Jadi kalau jajanan dia udah agak berkurang, jadi yang penting dia makan yang tadinya sehari tiga kali bisa 4 kali 5 kali, yang penting saya sayur nya aja yang banyak gitu. Makin nambah dia, soalnya jajannya kurang"....* (IU: 14)

Sebelum pandemi, pada umumnya balita suka jajan. Makanan jajanan yang sering dibeli adalah gorengan, biskuit, kletikan (sejenis kripik-kripikan), es krim, dan permen. Oleh karena, disaat pandemi C-19, balita tinggal di rumah dalam kurun waktu yang lama, membuat mereka menjadi lebih sering ingin ngemil atau makan makanan ringan (makanan jajanan).

Dikarenakan penghasilan keluarga yang menurun dan adanya kebijakan PPKM, maka kegiatan membeli jajanan di luar dikurangi. Namun demikian, karena sulit memberikan

pengertian pada anak untuk mengurangi jajan, ibu mengatasi hal tersebut dengan cara menyalasi menyediakan kletikan/kripik dan serta makanan untuk cemilan/makanan ringan di rumah.

...."nyetok aja itu anak anak seneng di rumah wae (aja), gitu misalnya biasa jajan diluar jadi ambilin yang ada di kulkas. Apa aja digoreng". (IU:7)

...."Saya biasanya suka bikin apa gitu pudding, (anak) suka ager biasa suka beli, serebuan". (IU:9)

Frekuensi Makan di luar

Keluarga yang sebelumnya memiliki rutinitas makan di luar maka selama pandemi C-19, kebiasaan tersebut ditiadakan

...."untungnya anak-anak, juga pada nurut sih selama ini, biasa makannya seminggu sekali kita makan diluar jadi kita dirumah aja".. (IU: 8)

Suplemen Makanan

Ada perubahan mengenai konsumsi balita disaat pandemi, yaitu sebagian besar balita informan mengkonsumsi suplemen meskipun tidak secara rutin dilakukan. Beberapa rumah tangga memperoleh suplemen melalui bantuan dari dari tempat kerja, posyandu, atau dari bantuan lainnya. Kebanyakan rumah tangga merasa tetap memiliki kewajiban melakukan pengeluaran untuk suplemen yang sebelumnya tidak dilakukan sebelum pandemi. Dengan demikian, pembelian dan konsumsi suplemen makanan merupakan kebiasaan baru untuk rumah tangga termasuk balita. Ibu memahami bahwa suplemen makanan dapat meningkatkan imunitas anak untuk mencegah terinfeksi C-19.

Pada umumnya suplemen yang dibeli ataupun yang diperoleh dari tempat kerja atau bantuan lainnya lebih banyak berupa vitamin C. *imboost*, *scot emulsion*, bahkan madu yang kesemuanya dianggap oleh informan dapat meningkatkan stamina tubuh.

...."ngga pernah beli vitamin (sebelum pandemi) jadi beli vitamin". (IU: 7)

... "pas Covid ada vitamin ya"... sebelum covid nggak... vitamin untuk semua"... untuk menjaga stamina tubuh ya" (IU: 4)

Aktivitas Anak

Bermain

Sebelum pandemi C-19, balita biasa melakukan aktivitas di luar rumah, seperti

bermain bersama teman, pergi ke *mall* atau sekedar ke mini market bersama keluarga. Namun, selama pandemi balita banyak berada di dalam rumah, sehingga banyak kegiatan yang dilakukan di dalam rumah.

Selama pandemi, aktivitas bermain kadang masih dilakukan, namun di dalam rumah. Anak kadang mengajak teman ke rumah untuk bermain baik di dalam rumah atau di perkarangan rumah. Biasanya aktivitas bermain yang dilakukan adalah bermain mobil-mobilan, *puzzle*, alfabet tempel di poster.

...."paling bawa temennya ke rumah, biarin berantakan juga asal di dalam rumah".... (IU:9)

Screen Time

Aktivitas balita yang banyak dilakukan di dalam rumah adalah melakukan *recreational screen time*, seperti melakukan *game* atau nonton kartun di *you-tube* atau televisi.

... "sekarang dia lebih suka nonton tv kan, seneng nonton kartun jadi jarang keluar si kalo dia mah" (IU:5)

Tidur

Tidur merupakan bagian dari aktivitas balita. Selama pandemic, total durasi tidur balita lebih lama dibandingkan sebelum pandemi.

... "karena (saya) lebih banyak WFH,kemudian (anak balita) bisa tidur siang juga ditemani, biasanya kan tidak pernah tidur siang kalau dengan neneknya susah, berhubung (ibu) banyak WFH jadi rutinitas (tidur) dengan saya". (IU:15)

BAHASAN

Pandemi dapat menyebabkan perubahan yang serius terhadap gaya hidup dipopulasi anak-anak⁷. Perubahan gaya hidup balita saat pandemi C-19 pada penelitian ini juga terjadi yaitu, meliputi kebiasaan makan dan aktivitas fisik. Ada yang melatar belakangi perubahan gaya hidup tersebut yaitu kebijakan PPKM dan jaga jarak sosial, menyebabkan banyak keluarga yang mengalami pemutusan hubungan kerja atau di rumahkan sementara.

Pada akhirnya, kebijakan tersebut menyebabkan penghasilan keluarga yang lebih rendah selama pandemi dibandingkan sebelum pandemi.

Penghasilan keluarga yang rendah berakibat daya beli keluarga yang rendah termasuk daya beli untuk pangan keluarga. Selanjutnya, hal tersebut menyebabkan

perbedaan gaya hidup pada balita dipenelitian ini terjadi, yaitu berupa kebiasaan makan pada saat pandemi dibandingkan sebelum pandemi C-19. Sebagian besar, keluarga informan pada penelitian ini adalah keluarga yang memiliki status ekonomi yang rendah dengan penghasilan sebelumnya sebagai buruh. Selanjutnya, pada saat pandemi banyak kepala keluarga yang mengalami pemutusan hubungan kerja atau dirumahkan sementara, sehingga perekonomian yang kurang baik sebelum pandemi menjadi lebih terpuruk. Keadaan tersebut umum terjadi pada saat pandemi C-19. Hal tersebut terlihat dari penelitian lain yaitu, terjadi masalah perekonomian keluarga yang memburuk atau sulit akibat dirumahkan sementara dari pekerjaan bahkan ada yang kehilangan pekerjaan^{8,4}.

Diketahui bahwa, pada umumnya keluarga yang memiliki sosial ekonomi rendah akan lebih khawatir terhadap keadaan kesehatan, kurang makanan, dan penghasilan⁹. Penghasilan keluarga yang menurun selama pandemi dapat mempengaruhi pemenuhan kebutuhan akan pangan keluarga. Pemenuhan kebutuhan pangan keluarga yang kurang selama pandemic dapat berdampak pada kebiasaan makan balita yang merupakan bagian dari gaya hidupnya. Keadaan ini terlihat pada hasil penelitian ini yaitu terjadi frekuensi yang sering makanan energi tinggi, seperti karbohidrat dan/atau lemak tinggi, yang berasal dari nasi atau makanan selingan. Makanan tersebut lebih murah dijangkau dibandingkan bahan pangan sumber protein.

Sebenarnya, keadaan perekonomian keluarga yang menurun, sudah diusahakan untuk diantisipasi agar pemenuhan kebutuhan keluarga terutama akan pangan masih dapat dicapai. Antisipasi yang dilakukan berupa pemberian bantuan dari pemerintah maupun lembaga non-profit kepada keluarga dengan perekonomian terdampak pandemi covid-19. Bantuan tersebut berupa bantuan langsung tunai yang berikan setiap tiga bulan sekali, bantuan pulsa, dan token listrik. Namun, pada kenyataannya tidak semua keluarga peserta penelitian ini, menerima bantuan secara rutin. Hal tersebut yang memungkinkan, kebutuhan pangan keluarga termasuk balita tidak bisa dipenuhi seperti sedia kala sebelum Covid-19 terjadi.

Upaya mengatasi perekonomian keluarga juga dilakukan oleh Ibu balita yaitu, dengan cara berjualan secara *online* dari bantuan langsung tunai yang diperoleh atau menjual jasa sebagai tukang pijat atau asisten rumah tangga. Uang bantuan langsung tunai yang

diperoleh oleh sebagian ibu balita peserta diskusi kelompok terarah digunakan sebagai modal usaha jualan *on-line*. Dimungkinkan hal tersebut dilakukan agar modal yang diperoleh berputar dan memberi keuntungan lebih yang dapat digunakan untuk pemenuhan kebutuhan hidup sehari-hari. Namun informasi tersebut kurang tergal pada diskusi kelompok terarah.

Meskipun berbagai usaha dilakukan dan bantuan diperoleh untuk mengatasi perekonomian keluarga terdampak pandemi C-19 oleh keluarga informan, namun demikian, perekonomian keluarga tetap jauh lebih rendah dibandingkan sebelum pandemi C-19 terjadi. Hal tersebut menyebabkan daya beli keluarga menurun, termasuk pemenuhan kebutuhan pangan hanya dalam batas marginal, sehingga terjadi perubahan pola pembelian jenis bahan pangan. Pembelian pangan pada keluarga informan berubah disesuaikan dengan kemampuan daya beli yang dimiliki, yaitu pembelian bahan makanan sumber protein hewani seperti ayam sudah sangat jarang dilakukan oleh ibu balita. Dibandingkan ayam ataupun telur tempe dan tahu lebih sering dibeli. Keadaan ini akan merubah kebiasaan makan balita dalam jenis bahan makanan yang dikonsumsi menjadi kurang berkualitas. Namun demikian, di antara anggota keluarga balita tetap merupakan prioritas untuk mendapatkan makanan terbaik yang ada atau mampu terbeli. Penurunan daya beli selama pandemi dapat mempengaruhi pola pembelian bahan pangan dan kemudian mempengaruhi kebiasaan makan keluarga³ termasuk kebiasaan makan balita.

Perubahan pola pembelian jenis pangan ke kualitas rendah mencerminkan terjadi *food insecurity*⁸. Keadaan ini terjadi secara global sebagai akibat pandemi yang disebabkan oleh banyaknya orang mengalami kehilangan pekerjaan⁴. Berdasarkan hal tersebut, oleh karena banyak keluarga informan yang mengalami pemutusan hubungan kerja maka *food insecurity* di tingkat rumah tangga dapat terjadi. *Food insecurity* memberikan dampak yaitu, terutama gangguan kesehatan dan perkembangan. Hal ini dikarenakan pemenuhan gizi yang tidak tercukupi atau sebaliknya gizi lebih karena kualitas makanan yang rendah yaitu, makanan bergula dan berlemak. Keadaan tersebut tidak menunjang berkehidupan yang sehat dan aktif⁴. Oleh karena itu, bila pandemi C-19 berlangsung lama maka akan berpotensi mempengaruhi makan dan kesehatan anak untuk waktu yang lama pula⁸.

Dalam mengatasi kebutuhan pangan keluarga, ibu balita sudah mencari cara untuk

mengatasi pemenuhan kebutuhan pangan keluarga agar tetap terpenuhi, terutama untuk balita. Cara yang dilakukan adalah membeli bahan pangan di pasar yang harganya lebih murah dibandingkan di warung yang selama ini dilakukan sebelum pandemi.

Agar kebutuhan gizi didalam keluarga termasuk anak balita terpenuhi meskipun dalam keadaan penghasilan yang kurang dan adanya kebijakan PPKM cara lainnya yang dilakukan adalah ibu melakukan pengolahan makanan sendiri. Pada kenyataannya memang terjadi peningkatan melakukan pengolahan makanan sendiri di rumah selama pandemi⁸. Pengolahan makanan sendiri merupakan aktivitas rekreasi atau refreshing bagi ibu selama adanya *locked down*¹⁰. Namun pada penelitian ini informasi untuk alasan tersebut tidak tergal, informasi yang diperoleh adalah ibu balita melakukan pengolahan makanan sendiri untuk makanan jajanan yang selama ini balita jajan dalam bentuk makanan jadi atau siap dimakan. Hal tersebut dimungkinkan ibu dan balita lebih banyak tinggal di rumah, aktivitas jajan tidak dilakukan karena kebijakan jaga jarak sosial, dan mengolah makanan jajanan di rumah lebih murah dibandingkan membeli makanan jadi. Pengolahan makan oleh ibu saat pandemi juga untuk menghemat pengeluaran untuk makanan jajanan. Selama pandemi anak lebih suka ngemil atau makan makanan jajan/selingan dibanding sebelum pandemi. Dimungkinkan hal ini karena anak berada di rumah dalam waktu yang lama. Kebiasaan makan makanan selingan/jajanan yang meningkat selama pandemi juga diperlihatkan dari penelitian lain yaitu pada saat pandemi pada anak terjadi peningkatan konsumsi makanan selingan bercitarasa manis⁸ dan asin¹¹ dengan demikian terjadi perubahan gaya hidup bahwa selama pandemi. kebiasaan ngemil dan makanan makanan selingan atau jajanan meningkat. Kesukaan mengemil manis dan asin juga terjadi pada penelitian ini. Perbedaan dari penelitian yang sudah ada pada penelitian ini, anak juga suka makanan gorengan sebagai makanan camilan yang tinggi lemak.

Dalam mengatasi kebiasaan makan selingan atau jajanan yang meningkat, ibu balita mengatasinya dengan cara menyediakan ataupun mengolah makanan tersebut. Hal ini dikarenakan dengan melakukan pengolahan makanan selingan/jajanan sendiri agar lebih berhemat dalam pengeluaran dibanding membeli jajanan di luar dan mematuhi kebijakan PPKM ataupun jaga jarak sosial, karena balita dan ibu tidak perlu sering keluar rumah untuk membeli jajanan. Suatu penelitian

menyatakan bahwa selama pandemi makanan lebih banyak yang dimasak sendiri di rumah pada keluarga yang memiliki status sosial dan edukasi yang tinggi¹¹. Namun pada penelitian ini, hal tersebut juga terjadi pada keluarga yang memiliki status sosial dan pendidikan rendah.

Mengolah makanan sendiri, membuat ibu balita memiliki kesempatan merubah metode pemasakan dengan tujuan menghemat pengeluaran. Seperti yang dilakukan untuk menghindari pembelian minyak goreng yang harganya melonjak menjadi sangat mahal bertepatan dengan terjadinya pandemi. Karena itu beberapa informan ibu balita melakukan perubahan metode pemasakan yaitu menghindari pengolahan menggoreng sebisa mungkin. Balita yang suka makan pisang goreng diganti pengolahannya kolak pisang sambil memberi pengertian kepada balita.

Perubahan metode pemasakan dimungkinkan tidak berhubungan dengan perubahan asupan gizi balita yang signifikan namun merubah jenis pangan yang dikonsumsi, seperti merubah dari pisang goreng menjadi kolak pisang. Dengan melakukan penghematan pengeluaran melalui perubahan metode pemasakan, maka penghematan tersebut dapat digunakan untuk pembelian bahan makanan lain sebagai usaha untuk pemenuhan gizi balita dan anggota keluarga lainnya.

Ada perubahan gaya hidup balita dalam frekuensi dan jenis bahan pangan yang dikonsumsi balita. Hal tersebut dilator belakang oleh perubahan frekuensi pembelian dan jenis bahan panganebagai dampak rendahnya penghasilan keluarga selama covid-19. Untuk frekuensi konsumsi nasi tidak ada perubahan atau bahkan ada peningkatan meskipun ibu balita membeli beras dengan mengecer namun lebih sering frekuensinya selama pandemi.

Pada kenyataannya, perubahan terhadap pembelian pangan juga terjadi di beberapa negara, seperti Amerika dan Spanyol⁸. Pada penelitian ini terjadi perubahan pola pembelian bahan pangan sumber pangan protein hewani yang sangat jarang dikarenakan harga pangan tersebut sulit terjangkau dengan penghasilan keluarga yang menurun akibat pandemi. Bahan pangan sumber protein hewani yang masih memungkinkan terjangkau saat pandemi adalah telur yang diutamakan untuk balita. Tahu dan tempe merupakan bahan pangan sumber protein yg lebih sering dibeli, namun jenis proteinnya adalah protein nabati yang kualitasnya lebih rendah dibanding protein nabati.

Ibu balita telah berupaya memenuhi kebutuhan pangan keluarga, terutama balita. Namun, masih sulit untuk memenuhi kebutuhan pangan balita seperti sebelum terjadinya pandemi, terutama untuk bahan pangan sumber protein hewani. Pada akhirnya, keadaan tersebut merubah gaya hidup kebiasaan makan balita dalam hal konsumsi jenis dan frekuensi pangan sumber protein hewani.

Perubahan balita mengonsumsi makanan sumber protein hanya dapat menyebabkan asupan protein yang rendah baik kualitas maupun kuantitasnya. Padahal asupan gizi yang cukup sangat penting untuk optimalisasi system imun. Defisit energi, protein, dan zat gizi mikro yang berkepanjangan dapat mengganggu system imun dan pertahanan tubuh terhadap infeksi¹². Diketahui bahwa protein hewani system imun tubuh. Bila balita kekurangan asupan protein untuk waktu yang lama makan dapat menyebabkan.

Sebenarnya, secara keseluruhan frekuensi makan balita meningkat disaat pandemi akibat tinggal lebih lama di rumah. Hal tersebut terlihat dari hasil penelitian lain yang menyatakan frekuensi makan keluarga termasuk anak meningkat selama pandemic¹³. Namun makanan yang sering dikonsumsi lebih mengarah kepada makanan yang energi tinggi (*energy dense*) yaitu, nasi makanan ringan atau jajanan. Seperti halnya penelitian lain yang menyatakan bahwa selama pandemi anak termasuk Balita lebih banyak mengonsumsi makanan selingan dan/atau makanan utama^{2,3,4,13 14}.

Pada penelitian ini, selama pandemi makanan selingan yang sering dikonsumsi balita covid-19 adalah kripik/kletikan, gorengan atau puding. Makanan tersebut mengandung tinggi lemak/minyak, gula, dan garam untuk kripik/kletikan. Meningkatnya kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi garam, atau gula juga diperlihatkan dari penelitian lain. Dinyatakan bahwa pada saat pandemi C-19, pada anak terjadi peningkatan konsumsi makanan selingan bercitarasa manis⁸ dan asin¹¹. Isolasi mandiri di rumah berhubungan dengan kebosanan dan stress sehingga meningkatkan asupan tinggi energi, sebagai makanan yang dapat memberi rasa nyaman yang merupakan bagian dari perilaku makan emosional¹⁰. Makanan yang manis merupakan makanan *energy dense* yang memberi rasa nyaman saat dimakan pada saat bosan^{3,15}. Pada penelitian ini makanan tinggi lemak seperti gorengan juga merupakan bagian dari makan selingan yang dikonsumsi selama pandemi. Makanan lemak tinggi juga

merupakan makanan energi tinggi. Hal tersebut juga dibuktikan oleh penelitian lainnya, yaitu terjadinya peningkatan konsumsi makanan selingan (*snack*) energi tinggi selama *lockdown*¹⁶.

Dengan meningkatnya frekuensi makan baik makanan utama dan/atau makanan selingan (ngemil)/jajanan dimungkinkan kuantitas konsumsi makanan terpenuhi bahkan dapat berlebihan, namun kualitas makanan yang dikonsumsi kurang baik. Di sisi lain balita mengonsumsi makanan yang rendah kuantitas dan kualitas protein. Hal tersebut didukung dari hasil penelitian lain yang menyatakan bahwa pola makan semasa pandemi C-19 memiliki asupan energi yang lebih tinggi dan kualitas gizi yang rendah dibanding sebelum pandemi C-19³.

Selama pandemi ada perubahan gaya hidup lain yaitu, terkait konsumsi suplemen makanan pada balita. Suplemen tersebut diperoleh dari bantuan posyandu, lembaga non-profit atau membeli sendiri. Namun suplemen yang diminum umumnya hanya mengandung vitamin C dalam bentuk tablet/pil atau minuman dengan kandungan vitamin C tinggi. Minuman herbal juga dianggap sebagai suplemen makanan. Suplemen makanan sebaiknya memang diberikan untuk balita mempertahankan gizi seimbang selama PPKM atau karantina mandiri. Oleh karenanya, suplemen yang diberikan sebaiknya multi vitamin dan mineral¹. Dengan demikian suplemen yang diberikan ke balita pada penelitian ini masih kurang tepat, karena lebih banyak berbentuk single nutrient atau herbal. Selanjutnya, pada penelitian ini suplemen diberikan tidak setiap hari, sehingga kurang dapat mendukung sistem imun anak.

Selanjutnya, gaya hidup balita yang mengalami perubahan selain aktivitas makan balita meningkat, adalah aktifitas *recreational screen time* dan tidur balita juga meningkat, sedangkan bermain di luar rumah tidak lagi dilakukan selama pandemi. Namun balita masih melakukan aktivitas bermain tetapi di dalam atau di perkarangan rumah. Kegiatan bermain yang dilakukan tersebut antara lain berupa bermain mobil-mobilan atau *puzzle*. Namun demikian, diperlukan kehati-hatian untuk mengajak teman bermain di rumah. Oleh karena penyakit C-19 mudah dan cepat menularkan, protokol kesehatan harus diterapkan saat bermain. Perubahan aktivitas fisik anak juga diperlihatkan dari penelitian lain, yaitu Isolasi sosial dan tinggal di dalam rumah akan mengganggu aktivitas fisik rutin yang dilakukan oleh anak⁷. Penelitian lain juga menunjukkan hasil yang serupa bahwa pada

saat pandemic, pada balita ada penurunan aktivitas fisik total, dan peningkatan *screen time*¹⁷.

Bermain merupakan bagian dari aktivitas fisik balita. Oleh karena adanya isolasi mandiri selama PPKM, aktivitas bermain menjadi sangat terbatas, karena balita tidak dapat bermain diluar rumah. Hal tersebut terganti dengan lebih banyak balita yang melakukan *recreational screen time* dan tidur. Aktivitas *recreational screen time* yang lebih banyak dilakukan di rumah adalah menonton film kartun melalui televisi atau *youtube* serta bermain *game* pada gawai (*gadget*). Kuota data *gadget* beberapa rumah tangga menyatakan mendapat bantuan pulsa. Dari penelitian lain juga terlihat bahwa *recreational screen time* kegiatan yang lebih banyak dilakukan oleh balita pada saat pandemi^{2,6,18}. *Screen time* merupakan bagian dari aktivitas sedentary. Dikawatirkan bahwa terlalu lamanya isolasi sosial dan menghabiskan waktu yang lama pada *screen time* akan menyebabkan masalah terhadap adaptasi aktivitas fisik setelah pandemi Covid-19 berakhir¹⁸. Selanjutnya bila *screen time* dilakukan berlebihan, anak akan berisiko memiliki kualitas tidur yang buruk, kecemasan, kurang kemampuan untuk fokus, depresi¹². Pada penelitian ini durasi tidur balita meningkat, seperti halnya pada penelitian lain, bahwa selama pandemi C-19 durasi tidur meningkat namun kualitas rendah karena tidur lebih malam dan bangun lebih siang¹⁹. Namun pada penelitian ini kurang tergal informasi mengenai waktu dan bangun tidur ataupun kualitas tidur.

Keterbatasan penelitian, bahwa informan pada penelitian ini tidak semuanya suka berbicara atau mengemukakan informasi atau pendapat di dalam diskusi kelompok terarah, sehingga dimungkinkan ada informasi yang kurang tergal. Triangulasi dilakukan satu kelompok satu anggota keluarga yang kesehariannya dekat dengan balita. Meskipun informasi yang diperoleh dari hasil triangulasi sama dengan informasi dari informan utama, sebaiknya ada informan dari ibu-ibu kader setempat untuk melihat kebiasaan yang umum dilakukan oleh masyarakat sekitar terkait gaya hidup balita. Kelemahan lainnya dari penelitian ini bahwa informan cenderung berasal dari keluarga yang memiliki sosial ekonomi dan pendidikan rendah dengan lingkungan perumahan yang padat. Pada penelitian ini juga tidak tergalinya informasi peranan ibu atau anggota keluarga lainnya dalam aktivitas anak balita sebelum dan selama pandemi Covid-19. Belum tergal informasi mengenai waktu tidur dan kualitas tidur, dan bagaimana hal tersebut

dapat terjadi. Tidak dilakukan penggalian informasi gaya hidup balita dari perspektif ayah balita.

KESIMPULAN

Selama pandemi C-19 paada umumnya terjadi perubahan gaya hidup balita yang meliputi kebiasaan makan, yaitu lebih sering mengonsumsi makanan energi tinggi, terutama dari makanan selingan/jajanan. Meskipun keluarga mendapat bantuan dan ibu balita sudah berusaha untuk memenuhi kebutuhan pangan keluarga terutama balita yaitu, dengan membuat prioritas pembelian bahan pangan. Namun demikian, pemenuhan kuantitas dan kualitas protein dimungkinkan tidak terpenuhi karena penghasilan keluarga yang menurun sehingga daya beli keluarga terhadap pangan berkualitas turut menurun. Aktivitas balita selama pandemi cenderung lebih banyak melakukan kegiatan *recreational screen time* dan tidur. Hanya sedikit aktivitas bermain di dalam rumah dan jenis permainan yang dilakukan hampir kurang mengandung unsur gerakan fisik.

SARAN

Dimasa yang akan datang, oleh karena adanya penurunan penghasilan keluarga yang mempengaruhi pembelian bahan pangan terutama pemenuhan gizi protein hewani untuk balita, maka sebaiknya kelak suplemen yang diberikan kepada balita pada kelompok sosial ekonomi rendah selain vitamin dan mineral, juga asam amino esensial (protein). Selanjutnya diperlukan pula pedoman menu standar yang mencukupi kuantitas dan kualitas protein terutama untuk balita dengan status ekonomi keluarga yang rendah. Selain itu perlu edukasi pengaturan frekuensi makanan selingan dan perencanaan menu terutama makanan selingan/jajanan pengolahan yang bergizi menghindari makanan/selingan yang energi tinggi.

Untuk mengurangi aktivitas *recreational screen time* dan tidur yang meningkat saat pandemi, maka dianjurkan untuk diciptakan permainan berdasarkan gerak tubuh yang menyenangkan bagi balita baik secara *online* atau *offline* yang dapat dilakukan pada saat pandemi di ruang yang tidak luas (di dalam rumah). Diharapkan dengan memperhatikan faktor-faktor tersebut dapat menjaga balita tetap dalam keadaan sehat dan bugar.

RUJUKAN

1. Scapaticci S, Neri CR, Marseglia GL, Staiano A, Chiarelli F, Verduci E. The

- impact of the COVID-19 pandemic on lifestyle behaviors in children and adolescents: an international overview. *Ital J Pediatr.* 2022;48(1):22. doi: <https://doi.org/10.1186/s13052-022-01211-y>.
2. Zemrani B, Gehri M, Masserey E, Knob C, Pellaton R. A hidden side of the COVID-19 pandemic in children: the double burden of undernutrition and overnutrition. *Int J Equity Health.* 2021;20(1):1–4.
 3. Batlle-Bayer L, Aldaco R, Bala A, Puig R, Laso J, Margallo M, et al. Environmental and nutritional impacts of dietary changes in Spain during the COVID-19 lockdown. *Sci Total Environ.* 2020;748:141410. doi:<https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2020.141410>.
 4. Dondi A, Candela E, Morigi F, Lenzi J, Pierantoni L, Lanari M. Parents' perception of food insecurity and of its effects on their children in Italy six months after the COVID-19 pandemic outbreak. *Nutrients.* 2021;13(1):1–20.
 5. Łuszczki E, Bartosiewicz A, Pezdan-śliż I, Kuchciak M, Jagielski P, Oleksy Ł, et al. Children's eating habits, physical activity, sleep, and media usage before and during COVID-19 pandemic in Poland. *Nutrients.* 2021;13(7):2447.
 6. Guan H, Okely AD, Aguilar-Farias N, del Pozo Cruz B, Draper CE, El Hamdouchi A, et al. Promoting healthy movement behaviours among children during the COVID-19 pandemic. *Lancet Child Adolesc Heal.* 2020;4(6):416–8.
 7. Zengin M, Yayan EH, Vicnelioğlu E. The effects of the COVID-19 pandemic on children's lifestyles and anxiety levels. *J Child Adolesc Psychiatr Nurs.* 2021;34:236–42.
 8. Ferrante MJ, Goldsmith J, Tauriello S, Epstein LH, Leone LA, Anzman-Frasca S. Food acquisition and daily life for U.S. families with 4-to 8-year-old children during COVID-19: Findings from a nationally representative survey. *Int J Environ Res Public Health.* 2021;18(4):1–15.
 9. Fasano MV, Padula M, Azrak MÁ, Avico AJ, Sala M, Andreoli MF. Consequences of lockdown during Covid-19 pandemic in lifestyle and emotional state of children in Argentina. *Front Pediatr.* 2021;9(March):1-9.
 10. Androutsos O, Perperidi M, Georgiou C, Chouliaras G. Lifestyle changes and determinants of children's and adolescents' body weight increase during the first COVID-19 lockdown in Greece: The COV-EAT study. *Nutrients.* 2021;13(3):1–11.
 11. Koletzko B, Holzapfel C, Schneider U, Hauner H. Lifestyle and Body Weight Consequences of the COVID-19 Pandemic in Children: Increasing Disparity. *Ann Nutr Metab.* 2021;77(1):1–3.
 12. Lange KW, Nakamura Y. Lifestyle factors in the prevention of COVID-19. *Glob Heal J.* 2020;4(4):146–52. doi: <https://doi.org/10.1016/j.glohj.2020.11.002>
 13. Hammons AJ, Robart R. Family food environment during the COVID-19 pandemic: A qualitative study. *Children.* 2021;8(5).
 14. Jansen E, Thapaliya G, Aghababian A, Sadler J, Smith K, Carnell S. Parental stress, food parenting practices and child snack intake during the COVID-19 pandemic. *Appetite.* 2021;161(January):105119. doi:<https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105119>
 15. Razi M, Nasiri A. Concerns of parents about children's overweight and obesity during the COVID-19 pandemic: A qualitative study. *J Pediatr Nurs.* 2022;63(March-April):111-116. doi: <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2021.11.012>
 16. Farello G, D'Andrea M, Quarta A, Grossi A, Pompili D, Altobelli E, et al. Children and Adolescents Dietary Habits and Lifestyle Changes during COVID-19 Lockdown in Italy. *Nutrients.* 2022;14(10):2135.
 17. Aguilar-Farias N, Toledo-Vargas M, Miranda-Marquez S, Cortinez-O'ryan A, Cristi-Montero C, Rodriguez-Rodriguez F, et al. Sociodemographic predictors of changes in physical activity, screen time, and sleep among toddlers and preschoolers in Chile during the covid-19 pandemic. *Int J Environ Res Public Health.* 2021;18(1):1–13.
 18. Ozturk Eyimaya A, Yalçın Irmak A. Relationship between parenting practices and children's screen time during the COVID-19 Pandemic in Turkey. *J Pediatr Nurs.* 2021;56:24–9.
 19. Bruni O, Malorgio E, Doria M, Finotti E, Spruyt K, Melegari MG, et al. Changes in sleep patterns and disturbances in children and adolescents in Italy during the Covid-19 outbreak. *Sleep Med.* 2022;91:166–74. doi: <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2021.02.003>.