

Pandemi Berakhir, Terbitlah Limbah Makanan Instan



Ilustrasi sampah plastik | [freepik.com](https://www.freepik.com)

Pandemi covid-19 yang menyebar ke berbagai belahan dunia telah mengubah berbagai pola kehidupan masyarakat. Mulai dari menggunakan masker, menjaga jarak, penerapan *lockdown*, *work from home*, Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ), dan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB).

Pembatasan berbagai kegiatan ini tentu menuai berbagai dampak, terlebih secara ekonomi, karena adanya Pembatasan Sosial Berskala Besar, pusat perbelanjaan, pasar, restoran, dan berbagai tempat umum lainnya tidak boleh beroperasi secara normal, guna menghindari penularan covid-19.

Pola Konsumsi yang Berubah

Dikarenakan kegiatan masyarakat berubah menjadi di rumah saja, pola konsumsi makanan individu juga mengalami perubahan, dalam jurnal yang berjudul *Pola Konsumsi Pangan Penduduk Usia Produktif Pada Masa Pandemi Covid-19 di Tangerang Selatan*, responden mengklaim, bahwa dirinya mengonsumsi makanan utama lebih banyak 37,6% dari sebelumnya. Penelitian di Polandia juga menunjukkan adanya peningkatan pola konsumsi makanan utama sebanyak 43%.

Tidak hanya makanan utama, selama pandemi konsumsi makanan selingan juga meningkat. Masih dari jurnal yang sama 49,6% responden mengalami peningkatan pola konsumsi makanan selingan dengan frekuensi 1-3 porsi per hari. Pola perubahan frekuensi dan kuantitas makanan ini dihubungkan dengan banyaknya waktu berada di rumah.

Peningkatan konsumsi makanan ringan dalam kemasan juga mengalami peningkatan, sebanyak 37,6% responden mengalaminya. Makanan ringan dalam kemasan yang paling banyak dikonsumsi adalah wafer, keripik, dan berbagai macam kue kering.

Dalam survei yang dilakukan oleh The Harris Poll dan Mondelez International, menunjukkan bahwa pandemi Covid-19 di Indonesia mengonsumsi makanan ringan 3 kali per hari. Jumlah ini melebihi jumlah konsumsi umum global.

Tidak berhenti di situ, konsumsi makanan cepat saji juga meningkat, sebanyak 40,6% responden meningkatkan pola konsumsinya, dengan mengonsumsi makanan cepat saji 1 hingga 2 kali per minggu.

Menurut Amaliyah dalam jurnalnya yang berjudul *Pola Konsumsi Makan Remaja di Masa Pandemi COVID-19*, sedikitnya aktivitas fisik yang bisa dilakukan di rumah juga membuat individu semakin mudah untuk makan secara berlebihan. Perasaan jenuh yang terjadi selama PSBB juga memiliki hubungan dengan rendahnya presentasi hormon dopamin dalam tubuh, sehingga individu cenderung melampiaskan atau mencari kesenangan melalui makanan.

Selain faktor jenuh, terjadinya *panic buying* juga mengubah pola konsumsi masyarakat. Takut kehilangan stok makanan disaat pandemi membuat masyarakat beralih ke konsumsi makanan kemasan yang tahan lama.

Berbagai penelitian tersebut terbukti dalam jurnal yang berjudul *Bumi di Bawah Tekanan: COVID-19 dan Polusi Plastik*, konsumsi pembelian *online* mengalami peningkatan menjadi 62% dan layanan pesan antar makanan menjadi 47%.

Riset Lembaga Demografi Fakultas Ekonomi dan Bisnis UI juga melakukan survei mengenai transaksi digital. 46% responden menggunakan aplikasi Gojek lebih sering selama pandemi. Layanan GoMart naik sebanyak 44% dan GoFood naik sebanyak 26%.

Pola konsumsi yang berubah ini berdampak pada meningkatnya kuantitas penggunaan plastik sekali pakai, karena proses pengirimannya hampir selalu menggunakan plastik sekali pakai. Menurut Lembaga Pengetahuan Indonesia (LIPI) 96% paket yang dikirim akan dilapisi oleh plastik yang tebal, *bubble wrap*, hingga solatip.

Peningkatan Sampah Plastik

Peningkatan sampah ini terbukti, pada data yang dipublikasi oleh Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan (KLHK), terjadi kenaikan jumlah sampah dari tahun 2019 ke tahun 2020 sebanyak 12% atau 3,68 juta ton. Untungnya pada tahun 2021, jumlah sampah yang dihasilkan menurun sebanyak 16,8% atau 4,2 juta ton.

Sampah terbanyak disumbang oleh sisa makanan (29,5%) lalu ada plastik (15,3%) dan disusul oleh jenis sampah organik maupun anorganik lainnya. Sedangkan sumber sampah terbanyak ditempati oleh rumah tangga, yaitu 40,9%.

Pengolahan sampah juga menjadi masalah utama. Pada tahun 2021, penanganan sampah di Indonesia hanya 68% dan menyisakan sampah tidak terkelola hampir 32%.

Sampah-sampah yang tidak terkelola ini akan menjadi masalah bagi lingkungan. Seperti sampah plastik, karena waktu yang dibutuhkan plastik untuk terurai sangat panjang, hingga ratusan tahun. Jika tidak dikelola dengan baik, plastik akan membahayakan lingkungan dan kesehatan manusia.

Sampah plastik yang ada akibat dari perbuatan manusia ini bisa mencemari air, tanah, laut dan bahkan udara. Sampah plastik yang dibakar akan membuat udara tercemar dan tidak baik bagi kesehatan manusia karena dapat menimbulkan penyakit pernapasan, sementara sampah yang dikubur akan terurai menjadi mikroplastik dan terserap ke air tanah, jika air tersebut dikonsumsi oleh manusia hal itu tentu saja akan membahayakan. Terakhir, jika sampah plastik tidak dikelola, maka akan berakhir di laut dan mencemari flora dan fauna yang ada di laut.

Bahkan saat ini sampah plastik sudah berubah menjadi partikel nano dan sudah memasuki rantai makanan. Saat ini diduga sebanyak 25% jenis ikan yang dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia sudah mengandung mikroplastik.

Dilansir dari *doktersehat.com* jika manusia mengonsumsi mikroplastik, sel-sel di tubuhnya akan rusak yang juga akan mengakibatkan kerusakan organ tubuh, gangguan hormon, alergi, memicu penyakit kanker, gangguan reproduksi dan mempengaruhi metabolisme.

Bahaya yang diakibatkan oleh plastik sangat banyak, oleh karena itu salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan mengurangi konsumsi sampah plastik dan mendaur ulangnya. (***)

Penulis: Raisa Adzraa H - 210610190045

Referensi:

Alfitri, A., Helmi, H., Raharjo, S., & Afrizal, A. (2020). Sampah Plastik sebagai Konsekuensi Modernitas dan Upaya Penanggulangannya. *Jurnal Sosiologi Andalas*, 6(2), 122-130.

<https://doi.org/10.25077/jsa.6.2.122-130.2020>

Amaliyah, M. et al. (2021) 'Pola Konsumsi Makan Remaja di Masa Pandemi COVID-19', *Jurnal Tata Boga*, 10(1), pp. 129–137. doi: ISSN: 2301-5012.

doktersehat.com. (2022, February 19). *Waspada 6 Bahaya Mikroplastik bagi Tubuh dan Cara Mencegahnya!* DokterSehat. Retrieved June 14, 2022, from

<https://doktersehat.com/informasi/kesehatan-umum/waspada-bahaya-mikroplastik-bagi-tubuh-dan-cara-mencegahnya/>

katadata.co.id. (2020, December 2). *Banjir Sampah Plastik Selama Pandemi - Analisis Data Katadata*. Katadata. Retrieved June 14, 2022, from

<https://katadata.co.id/timredaksikatadata/analisisdata/5fc719de77307/banjir-sampah-plastik-selama-pandemi>

Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan. (n.d.). Sistem Informasi Pengelolaan Sampah Nasional: SIPSN. Retrieved June 14, 2022, from <https://sipsn.menlhk.go.id/sipsn/>
Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia. (n.d.).

Mustakim, M., Efendi, R., & Sofiany, I. (2021). POLA KONSUMSI PANGAN PENDUDUK USIA PRODUKTIF PADA MASA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 1-12. doi:10.19184/ikesma.v0i0.2720a

Roxanne, M. N. (n.d.). Bumi di Bawah Tekanan: COVID-19 dan Polusi Plastik. *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial*, 7. <https://doi.org/10.23887/jiis.v7i1.30960>
Nurbaya, N., Chandra, W., & Ansar, A. (2020). Perubahan Sistem Pelayanan Makanan pada Usaha Kuliner Selama Masa Pandemi COVID-19 dan Era Kebiasaan Baru di Kota Makassar. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6(Khusus), 61-68.

