

Pemahaman dan Praktik Mengenai Pemilihan Bahan Makanan sebagai Upaya Mempertahankan Imunitas Tubuh terhadap Virus Corona (di Wilayah Kecamatan Banjarmasin Utara Kota Banjarmasin)

Magdalena

Jurusan Gizi Dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Banjarmasin
e-mail: lenarere@yahoo.co.id

Abstrak

Pola makan yang sehat untuk mencegah atau mengurangi resiko mengalami gangguan kesehatan yang fatal ketika terserang Covid-19 adalah hal yang lebih logis. Makanan yang mengandung gizi yang lengkap, meliputi makronutrien dan mikronutrien. Tujuan penelitian untuk mengetahui kemampuan masyarakat memahami dan mempraktikkan pemilihan bahan makanan untuk mempertahankan imunitas tubuh terhadap virus corona. Jenis penelitian Evaluasi Analitik, penelitian ini dilakukan dengan online berdasarkan keadaan tertentu yang tidak memungkinkan untuk menemui responden secara langsung. Sampel 30 orang yang diambil dengan cara *purposive sampling*. Hasil penelitian Karakteristik responden sebagian besar berumur > 35 tahun yaitu 90%, dan pendidikan responden sebagian besar adalah SMU yaitu 66,7%. Pemahaman responden mengenai pemilihan bahan makanan sebagai upaya mempertahankan imunitas tubuh adalah : Sayur : sebagian besar pemahaman responden adalah kategori cukup yaitu : 63,33%. Buah : sebagian besar pemahaman responden adalah kategori cukup yaitu : 63,33% Penilaian praktik responden. mengenai pemilihan bahan makanan sebagai upaya mempertahankan imunitas sebagian besar sesuai yaitu 96,67%. Disarankan pada penelitian ini perlu diberikan edukasi gizi kepada masyarakat mengenai pemahaman beberapa jenis sayuran dan buah-buahan yang mengandung zat antioksidan, sehingga berfungsi mempertahankan daya tahan tubuh terhadap berbagai penyakit.

Kata kunci: *Pemahaman, Praktik, Pemilihan Bahan Makanan, Virus Corona*

Abstract

A healthy diet to prevent or reduce fatal health problems when exposed to Covid-19 is more logical. Foods that contain complete nutrition, including macronutrients and micronutrients. The purpose of the study was to determine the ability of the public to understand and strengthen the selection of food ingredients to maintain immunity against the corona virus. This type of research is Analytical Evaluation, this research is conducted online based on certain circumstances that make it impossible to meet respondents in person. Samples of 30 people were taken by purposive sampling. The results of the research on the characteristics of respondents are mostly aged > 35 years, namely 90%, and most of the respondents' education is high school, which is 66.7%. Respondents' understanding of food selection as an effort to maintain immunity are: Vegetables: most of the respondents' understanding is in the sufficient category, namely: 63.33%. Fruit: most of the respondents' understanding is in the sufficient category, namely: 63.33% Assessment of respondents' practices. Regarding the selection of food ingredients as an effort to maintain immunity, most of them are appropriate, namely 96.67%. It is recommended that in this study, nutrition education should be given to the public regarding the understanding of several types of vegetables and fruits that contain antioxidants, so that they function to maintain the body's resistance to various diseases.

Keywords: *Understanding, Practice, Food Selection, Corona Virus*

PENDAHULUAN

Covid-19 merupakan penyakit yang diidentifikasi penyebabnya adalah virus Corona yang menyerang saluran pernapasan. Penyakit ini pertama kali dideteksi kemunculannya di Wuhan, Tiongkok Sebagaimana diketahui bahwa SARS-Cov-2 bukanlah jenis virus baru. (Heldayidson, 2020). Dalam penjelasan ilmiah suatu virus mampu bermutasi membentuk susunan genetik yang baru, singkatnya virus tersebut tetap satu jenis yang sama dan hanya berganti seragam. Alasan pemberian nama SARS-Cov-2 karena virus corona memiliki hubungan erat secara genetik dengan virus penyebab SARS dan MERS (NIH, 2020)

DNA dari virus SARS-Cov-2 memiliki kemiripan dengan DNA pada kelelawar. Diyakini pula bahwa virus ini muncul dari pasar basah (*wet market*) di Wuhan, dimana dijual banyak hewan eksotis Asia dari berbagai jenis bahkan untuk menjaga keseegarannya ada yang dipotong langsung di pasar agar dibeli dalam keadaan segar. Kemudian pasar ini dianggap sebagai tempat berkembang biaknya virus akibat dekatnya interaksi hewan dan manusia (Rachael D'amore, 2020)

Virus sebagai makhluk yang tak terlihat selalu bermutasi dan menginfeksi makhluk hidup. Penyebarannya pun bukan hanya antar satu jenis makhluk hidup seperti hewan ke hewan atau manusia ke manusia tetapi lebih dari itu penyebarannya berlangsung dari hewan ke manusia. Tentunya kita perlu mengambil langkah yang antisipatif agar dapat meminimalisir penyebaran penyakit yang berasal dari hewan (*zoonosis*) tanpa harus menjauhi dan memusnahkan hewan dari muka bumi, (CDC, 2020)

Pola makan sangat terkait erat dengan daya tahan tubuh manusia ketika terserang virus corona. Seseorang dengan pola makan yang baik, tentu saja mempunyai daya tahan tubuh yang lebih baik dibandingkan dengan seseorang yang mempunyai pola makan yang tidak baik. Hal ini dapat berakibat pada tingkat kefatalan serangan virus corona, hingga paling parahnya menyebabkan kematian. Pada seseorang yang dengan pola makan tidak baik, baik kurang gizi maupun yang sudah mempunyai penyakit bawaan seperti diabetes, mempunyai resiko kematian yang lebih tinggi. Pada seseorang yang mempunyai daya tahan tubuh yang baik, bisa jadi virus corona hanya menempel saja, namun orang tersebut tidak mengalami gejala apapun.

Pola makan sebagian masyarakat Indonesia memang belum baik. Riset Kesehatan Dasar yang dilakukan Kementerian Kesehatan Tahun 2018 menunjukkan bahwa tidak sedikit warga negara Indonesia yang kekurangan gizi atau malah menderita diabetes. Kelompok ini yang beresiko mengalami gangguan kesehatan yang fatal ketika terserang virus corona, (Dimas Rahadian, 2020)

Pola makan untuk mencegah transmisi/penyebaran Covid-19 dari satu orang ke orang lain tentu relevansinya kecil. Tetapi pola makan yang sehat untuk mencegah atau mengurangi resiko mengalami gangguan kesehatan yang fatal ketika terserang Covid-19 adalah hal yang lebih logis. Prinsip dari pola makan sehat adalah aman, bergizi, beragam dan berimbang (AB3). Aman dapat diartikan bahwa makanan tersebut aman untuk dikonsumsi dan tidak mengandung zat-zat yang meracuni tubuh. Bergizi dapat diartikan sebagai makanan yang mengandung gizi yang lengkap, meliputi makronutrien dan mikronutrien, termasuk didalamnya adalah karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Selain itu disertai juga minum air putih yang cukup dan aktifitas fisik yang cukup. Beragam dapat diartikan sebagai keberagaman makanan kita. Artinya, ketika kita mengkonsumsi sumber protein, usahakan tidak dari satu sumber saja, tetapi dari beragam sumber seperti daging, ayam, telur, kedelai, ikan dan sebagainya, (Dimas Rahadian, 2020)

Memilih asupan gizi pada masa sekarang ini memang diutamakan untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Selain memegang teguh prinsip aman, bergizi, beragam dan berimbang, sangat disarankan untuk mengkonsumsi sumber protein, vitamin dan mineral lebih dari biasanya sebab ketiga komponen gizi tersebut mempunyai kontribusi besar dalam meningkatkan daya tahan tubuh. Suplemen makanan serta jamu jika dipandang mampu memperkuat daya tahan tubuh, dapat dikonsumsi juga secara teratur namun tidak berlebihan.(Dimas Rahadian, 2020)

Kasus covid-19 di kota Banjarmasin pada tanggal 5 Mei 2020 berdasarkan data dari dinas kesehatan kota Banjarmasin, menyatakan kasus covid-19 bertambah, sehingga total kasus 69 dengan rincian 44 kasus dalam perawatan, 14 kasus sembuh dan 10 kasus meninggal. Sebaran kasus hamper disemua kelurahan di kota Banjarmasin. Pada kelurahan Alalak Utara terdapat 1 kasus positif, sehingga diharapkan masyarakat lebih waspada. Pembelakuan aturan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) sangat diharapkan kepada masyarakat untuk mematuhi (Dinas Kota Banjarmasin, 2020)

Dalam menangani hal tersebut, institusi kesehatan yaitu Puskesmas Alalak Utama tetap melakukan pelayanan kesehatan, Kegiatan Posyandu sementara ditiadakan, namun informasi untuk memberikan anjuran untuk tetap tinggal di rumah, melakukan hidu bersih, cuci tangan dengan sabun, olahraga dan berjemur serta makan makanan memenuhi gizi seimbang yang kaya akan vitamin C serta bahan makanan lain yang dapat mempertahankan imunitas tubuh terhadap virus corona. Informasi tersebut disampaikan melalui group *whatsapp* antara petugas gizi dengan para kader posyandu, kelompok PKK dan group masyarakat termasuk group posyandu lansia.

Menurut informasi berdasarkan *whatsapp* group masyarakat berusaha membeli bahan makanan sayur dan buah-buahan yang lebih banyak, walau mereka tidak mengetahui fungsi utama dari masing-masing bahan makanan yang terkandung di dalamnya. Ada beberapa juga yang tetap membeli jajanan seperti kue karena itu kebiasaan dari masyarakat di wilayah tersebut. Berdasarkan foto yang dikirim ada beberapa bahan makanan yang sesuai misalnya bayam, wortel, terong, cabe, bronkoli, waluh, papaya, nenas dan rambutan, tetapi ada juga yang membeli bahan makanan yang bukan untuk imunitas misalnya timun, rebung dan umbut kelapa (sumber petugas gizi PKM Alalak Utara).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan adalah Penelitian Evaluasi Analitik yaitu jenis penelitian untuk mengecek proses berlangsungnya suatu kegiatan berdasarkan fakta-fakta yang sifatnya kompleks dan menyeluruh. Penelitian ini dilakukan dengan daring atau online berdasarkan keadaan tertentu yang tidak memungkinkan untuk menemui responden secara langsung. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu rumah tangga di wilayah kecamatan banjar utara kota Banjarmasin, jumlah sampel adalah 30 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan jenis *purposive sampling*, data responden diambil berdasarkan data yang didapat dari wilayah Puskesmas Alalak Utara. Variabel bebas: Pemahaman dan Praktik Pemilihan Bahan Makanan sebagai antioksidan , variabel terikat : bahan makanan sebagai sumber imunitas. Analisis univariat artinya analisis yang dilakukan pada setiap variabel secara statistik deskriptif untuk mendapatkan gambaran mengenai distribusi frekuensi karakteristik responden (umur dan jenis kelamin, BB, TB/PB, dan citarasa) dan tiap variabel penelitian dalam bentuk persentase. Analisa bivariat menilai kemampuan pemahaman dan praktik mengenai pemilihan bahan makanan sebagai upaya mempertahankan imunitas tubuh terhadap virus corona.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Responden penelitian ini adalah ibu- ibu yang berdomisili di wilayah Kecamatan Banjar Utara kota Banjarmasin

Tabel 1 : Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
1. Usia (tahun)		
a. 20 – 35	3	10
b. > 35	27	90
Jumlah	30	100
2. Pendidikan		

a. Dasar (SD – SMP)	9	30
b. Menengah (SMA)	20	66.7
c. Pendidikan Tinggi (Sarjana)	1	3,3
Jumlah	30	100

Berdasarkan table diatas, usia responden yang terbesar adalah > 35 tahun, yaitu ((90%), usia responden sudah termasuk kategori dewasa dan Pendidikan responden yang terbanyak adalah Menengah yaitu 66,7% juga merupakan hal yang dapat diwawancara mengenai pemahaman bahan makanan yang berfungsi sebagai antioksidan.

Pemahaman Responden Mengenai Sayur

Pemahaman responden mengenai sayur dengan pernyataan Ya dan Tidak dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2 : Pemahaman Responden Mengenai Sayur

No	Pemahaman	n	%
1	Baik	0	0
2	Cukup	19	63,33
3	Kurang	11	36,67
	Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel diatas, pemahaman mengenai sayur sebagai antioksidan adalah kategori cukup yaitu 63,33%. Hal tersebut sudah cukup baik untuk masyarakat dalam hal pemahaman bahan makanan sayur sebagai antioksidan. Makanan yang kualitas zat gizi baik sangat lah bermanfaat untuk mempertahankan kesehatan yang optimal. Sayuran sebagai antioksidan terdapat dalam beberapa macam sayur seperti bayam, kangkung, sawi mengandung karatenoid dan vitamin C (Dwi Iriyani, 2014).

Pemahaman Responden Mengenai Buah

Pemahaman responden mengenai buah dengan pernyataan Ya dan Tidak dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3 : Pemahaman Responden Mengenai Buah

No	Pemahaman	n	%
1	Baik	2	6,67
2	Cukup	19	63,33
3	Kurang	9	30
	Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel di atas, sebagian besar responden cukup memahami yaitu 63,33 % mengenai beberapa jenis buah yang berfungsi sebagai antioksidan. Likopen merupakan salah satu jenis pigmen yang banyak ditemukan dalam tomat, pepaya, semangka, anggur merah, dan aprikot. Likopen memiliki fungsi sebagai antioksidan dan terdistribusi luas dalam organ manusia. Aktivitas antioksidan dalam likopen mampu mencegah penyakit degeneratif seperti rematik, diabetes, penyakit jantung, dan kanker. Aktivitas antioksidan juga berfungsi dalam melindungi fungsi indera terhadap radikal bebas (Anjela M Jitmau, dkk, 2010).

Hasil Praktik Responden mengenai Pemilihan Bahan Makanan sebagai Anti Oksidan

Praktik mengenai pemilihan bahan makanan sebagai antioksidan berdasarkan hasil belanja kebutuhan menu harian yang dilakukan oleh ibu-ibu yang berdomisili di wilayah kecamatan Banjar Utara. Hasil belanja tsb di foto dan di upload ke aplikasi goooglee form yang telah disediakan oleh peneliti. Pernyataan sesuai dan tidak sesuai akan dinilai berdasarkan hasil foto dan di bahas secara deskriptif. (Foto terlampir).

Tabel 3 : Praktik Mengenai Pemilihan Bahan Makanan sebagai Antioksidan

Praktik Pemilihan Bahan Makanan	N	%
SESUAI	29	96,67
TIDAK SESUAI	1	3,33

Makanan seimbang diperlukan konsumsi dari berbagai kelompok makanan yang berbeda. Makanan tersebut idealnya terdiri beragam jenis zat gizi, termasuk protein, karbohidrat, lemak, mineral dan vitamin. Buah dan sayuran adalah sumber terbaik dari berbagai mineral, vitamin, dan serat pangan. Sebagian vitamin dapat berperan sebagai antioksidan, mampu melindungi tubuh dari senyawa jahat.

Buah-buahan mempunyai fruktosa dan glukosa, zat turunan karbohidrat yang dapat memberikan energi. Sedangkan untuk sayuran, terdapat banyak khasiat yang menyehatkan, seperti menjaga tekanan darah dan kolesterol, menurunkan risiko obesitas, dan mengatasi sulit buang air besar.

Secara umum sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Berbeda dengan sayuran, buah-buahan juga menyediakan karbohidrat terutama berupa fruktosa dan glukosa. Sayur tertentu juga menyediakan karbohidrat, seperti wortel dan kentang sayur. Sementara buah tertentu juga menyediakan lemak tidak jenuh seperti buah alpukat dan buah merah. Oleh karena itu konsumsi sayuran dan buah-buahan merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan Gizi Seimbang.

Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 g perorang perhari, yang terdiri dari 250 g sayur (setara dengan 2½ porsi atau 2½ gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 g buah, (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1½ potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Bagi orang Indonesia dianjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 g perorang perhari bagi anak balita dan anak usia sekolah, dan 400-600 g perorang perhari bagi remaja dan orang dewasa. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi sayurandan buah-buahan tersebut adalah porsi sayur. (kemenkes, 2014).

SIMPULAN

1. Karakteristik responden sebagian besar berumur > 35 tahun yaitu 90%, dan pendidikan responden sebagian besar adalah SMU yaitu 66,7%.
2. Pemahaman responden mengenai pemilihan bahan makanan sebagai upaya mempertahankan imunitas tubuh adalah :
 - a. Sayur : sebagian besar pemahaman responden adalah kategori cukup yaitu : 63,33%
 - b. Buah : sebagian besar pemahaman responden adalah kategori cukup yaitu : 63,33%
3. Penilaian praktik responden mengenai pemilihan bahan makanan sebagai upaya mempertahankan imunitas sebagian besar sesuai yaitu 96,67%..

DAFTAR PUSTAKA

- Anjela M Jitmau, dkk. Likopen : Pelindung Fungsi Indra Penglihatan, Peraba dan Perasa. *Proceeding Biology Education Coference*. Vol 7 No. 1 (2010).
- Dwi Iriyani, Kandungan klorofil, karotenoid dan vitamin C beberapa jenis sayuran Daun pada Pertanian Periurban di Kota Surabaya. *Jurnal Matematika Sain dan Teknologi (JMST)*, Vol 5 No 2 (2014)
- World Health Organization, *WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 – 11 March 2020*, diakses dari <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19—11-march-2020> pada 16 Maret 2020
- Heldavidson , First Covid-19 case happened in November, China government records show – report2020, diakses dari <https://www.theguardian.com/world/2020/mar/13/first-covid-19>

[19-case-happened-in-november-china-government-records-show-report Pada 20 Maret 2020](#)

NIH, *New coronavirus stable for hours on surfaces SARS-CoV-2 stability similar to original SARS,* 2020, diakses dari [virushttps://www.sciencedaily.com/releases/2020/03/200317150116.htm](https://www.sciencedaily.com/releases/2020/03/200317150116.htm) pada 20 Maret 2020

Rachael D'amore, *Coronavirus: Where did it come from and how did we get here?*,2020, diakses dari <https://globalnews.ca/news/6682629/coronavirus-how-did-it-start/> Pada 20 Maret 2020

Alasan Social Distance Efektif Mencegah Penularan Corona, 2020, diakses dari <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20200316141127-255-483855/alasan-social-distance-efektif-mencegah-penularan-corona> pada 26 Maret 2020

Dimas Rahadian AM, 2020. Mencegah covid-19. FP UNS. Solo

Kemendes RI. 2020. Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19

Kemendes RI. 2020. Pedoman Umum Menghadapi Pandemi Covid-19.

Kountor. 2004. Metode Penelitian. Penerbit PPM. Jakarta

Kemendes 2014. Peraturan Menkes RI : Tentang Pedoman Gizi Seimbang