

PERILAKU PENERAPAN GIZI SEIMBANG MASYARAKAT KOTA BINJAI PADA MASA PANDEMI COVID-19 TAHUN 2020

Dara Maulidini Akbar¹ Zuhrina Aidha²

^{1,2}Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan
Jl. IAIN No.1, Gaharu, Kec. Medan Tim., Kota Medan, Sumatera Utara 20235

e-mail : daragebinvanid@gmail.com

ABSTRAK

Gizi seimbang pada masa pandemi covid-19 sangat penting bagi pola hidup manusia karena dengan mengkonsumsi gizi seimbang maka masyarakat dapat menjaga kesehatan sehingga virus tidak mudah masuk kedalam tubuh dan dengan itu dapat memutuskan rantai penyebaran virus corona. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan wawancara secara mendalam kepada setiap responden dan menggunakan teknik random sampling. Sampel yang telah didapat sebanyak tiga responden, dan keseluruhan responden merupakan ibu rumah tangga. Berdasarkan hasil yang telah didapatkan bahwa, pengetahuan sikap dan tindakan yang dilakukan responden dalam penerapan gizi seimbang pada masa pandemi covid-19 sangat baik. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ketiga responden telah paham tentang gizi seimbang dan telah menerapkannya dirumah untuk menjaga kesehatannya beserta keluarganya pada masa pandemi covid-19. Saran untuk semua responden agar selalu menerapkan pola hidup sehat, serta selalu konsumsi makanan yang bergizi dan seimbang.

Kata Kunci: gizi seimbang, pandemi covid-19

ABSTRACT

Balanced nutrition during the COVID-19 pandemic is very important for the pattern of human life because the consumption of balanced nutrition means that people can maintain their health so that the virus does not easily enter the body and thus break the chain of spread of the corona virus. The study used qualitative methods with in-depth interviews with each respondent and used random sampling techniques. Samples that have been obtained are three respondents, and all respondents are housewives. Based on the results that have been obtained, the knowledge and actions taken by respondents in the application of balanced nutrition during the Covid-19 pandemic were very good. The conclusion of this study is that the three respondents understand balanced nutrition and have implemented it at home to maintain their health and their families during the Covid-19 pandemic. Suggestions for all respondents are to always adopt a healthy lifestyle, and always consume nutritious and balanced food.

Keywords: balanced nutrition, covid-19 pandemic

PENDAHULUAN

Corona virus adalah subfamili virus yang disebabkan oleh penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan, mulai flu biasa hingga penyakit yang serius seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Sindrom Pernafasan Akut Berat/ Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Corona virus adalah jenis baru yang ditemukan pada manusia sejak kejadian luar biasa muncul di Wuhan Cina, pada Desember 2019, kemudian diberi nama Severe Acute Respiratory Syndrome Corona virus 2 (SARS-COV2), dan menyebabkan penyakit Coronavirus Disease-2019 COVID-19. (KEMENKES, 2020)

Corona virus memiliki Subfamili yang Orthocoronavirinae dalam keluarga Coronaviridae dalam urutan Nidovirales, dan subfamili ini termasuk alphacorona virus, beta corona virus. (Lei Zhang, Yunhui Liu, 2019)

Kemunculan severe acute respiratory syndrome corona virus 2 (SARS-CoV-2) telah menyebabkan Pandemic Global dan menjadi masalah kesehatan masyarakat serius.

Kondisi sakit kritis pada pasien yang dirawat dengan COVID-19, memerlukan tatalaksana yang komprehensif termasuk terapi gizi. Pasien COVID-19 yang sakit kritis berada dalam kondisi stres yang sangat berat, hal ini menyebabkan risiko malnutrisi yang tinggi. Evaluasi awal risiko malnutrisi, fungsi saluran cerna, dan risiko aspirasi sangat penting untuk menentukan prognosis.

Kebutuhan energi, makronutrien, mikronutrien, cairan, dan zat-zat gizi yang bisa meningkatkan sistem immuno modulator, anti inflamasi, anti oksidan dan probiotik menjadi acuan dalam penyusunan protokol terapi gizi pada pasien COVID-19.

Formula nutrisi enteral ataupun parenteral bisa direkomendasikan untuk

diberikan. Hal ini sangat membutuhkan pengawasan yang ketat oleh dokter spesialis gizi klinik. Mempertimbangkan respon asupan, penurunan berat badan, status gizi, klinis pasien, keseimbangan cairan, hemodinamik, nilai laboratorium dan penyakit komorbid menjadi dasar diagnosa gizi pada pasien COVID-19. (PDGKI, 2020)

Gizi Seimbang adalah makanan yang dikonsumsi oleh seseorang sehari-hari yang beraneka ragam dan memenuhi 5 kelompok zat gizi dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan tidak kekurangan. (Dirjen BKM, 2002).

Berdasarkan Riskesdas (2013), prevalensi gizi kurang secara nasional bersifat fluktuatif karena pada tahun 2007 prevalensi gizi kurang 18,4% dan mengalami penurunan pada tahun 2010 yaitu 17,9%, tetapi pada tahun 2013 prevalensi gizi kurang mengalami peningkatan kembali 19,6% yang terdiri dari 13,9% gizi kurang dan 5,7% gizi buruk.

Gizi merupakan hal yang menjadi perhatian penting dalam menjaga sistem kekebalan tubuh. Gizi yang terpenuhi dan baik diperlukan agar sel berfungsi optimal. Sistem kekebalan yang “diaktifkan” , dalam hal ini menjadi semakin tinggi asupan energi selama periode infeksi, dengan pengeluaran energi basal yang lebih besar.

Sistem imun atau sistem kekebalan tubuh adalah kondisi seseorang untuk bisa menolak penyakit tertentu terutama melalui mencegah pengembangan mikroorganisme patogen atau dengan menangkal efek produknya. Sistem imun terdiri atas dua yaitu innate immune dan adaptive immune. Innate immune yang merupakan sistem pertahanan awal (first defense), tidak fleksibel yang terdiri dari hambatan fisik, faktor terlarut dan fagositosis sel. (Dr.Erry Yudhya Mulyani, 2020)

Pandemi COVID-19 (corona virus) menyebabkan banyak perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Gizi yang baik juga sangat penting sebelum, selama dan setelah infeksi. Karena Infeksi menyebabkan tubuh penderita demam, sehingga membutuhkan asupan energy dan zat gizi.

Menjaga pola makan yang baik dan sehat sangat penting selama pandemi COVID-19. Walaupun tidak ada makanan atau suplemen makanan yang dapat mencegah penularan virus COVID-19, mengubah pola makan dengan mengkonsumsi makan bergizi seimbang yang sehat dan sangat penting dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang baik.

Konsumsi makanan dengan gizi seimbang dan aman dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menurunkan resiko penyakit kronis dan penyakit infeksi. Cobalah untuk membuat variasi dalam menu makanan saat dirumah agar keluarga tidak menjadi bosan dengan menu makanan yang sama. (KEMENKES, 2020)

WHO telah merekomendasikan menu gizi seimbang ditengah pandemi COVID-19. Artinya, disetiap menu makanan harus mencakup nutrisi lengkap, baik itu makronutrien seperti karbohidrat, protein, lemak, serta mikronutrien dari vitamin dan mineral. Namun, untuk membuat fondasi daya tahan tubuh yang kuat (*building block*), kita harus fokus pada asupan protein. (WHO, 2020)

Dampak dari pandemi pada kehidupan seseorang dan masyarakat pada bidang pangan juga akan terjadi. Ketersediaan dan akses pangan masyarakat menjadi penting sehingga pemerintahpun terus berusaha membantu bukan saja dalam bantuan materi transfer uang langsung juga dalam bantuan pangan. Penyelesaian masalah covid-19 ini pada dampak sosial tidak bisa hanya diserahkan pada pemerintah

tetapi setiap keluarga harus berusaha untuk mengatasi masalah terutama pangan. Karena jika pangan tersedia tidak akan terjadi kelaparan dan masalah sosial lanjutan. (Saragih, Bernathan, 2020)

Masyarakat harus membiasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok. Batasi konsumsi makanan yang manis, asin, dan berlemak. Perbanyak aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan ideal. Lakukan kebiasaan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi. Perbanyak makan buah dan sayuran karena sayuran dan buah-buahan kaya akan vitamin dan zat gizi yang baik untuk tubuh.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia memperhatikan asupan makanan yang bisa dan dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang harus terpenuhi selama pandemi Covid-19. (Ferdiaz, 2020)

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi. Sikap dan perilaku ibu dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya adalah tingkat pengetahuan seseorang tentang gizi sehingga dapat mempengaruhi status gizi seseorang tersebut. Pengetahuan gizi ibu yang kurang dapat menjadi salah satu penentu status gizi karena menentukan sikap atau perilaku ibu dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi serta pola makan terkait jumlah, jenis dan frekuensi yang akan mempengaruhi asupan makan pada keluarga tersebut. (Wahyuni, I., Surakarta:Universitas Sebelas Maret Surakarta.2009)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan wawancara secara mendalam kepada setiap informan. Penelitian ini menghasilkan jawaban yang relevan sehingga terdapatnya kesamaan jawaban informan, dengan menggunakan teknik random sampling. Sampel yang

didapatkan pada penelitian ini sebanyak 3 informan. Populasi yang didapatkan dalam penelitian ini adalah ibu-ibu rumah tangga yang berkarir ataupun rumah tangga biasa. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 26-27 Juli 2020 yang berlokasi di rumah penduduk wilayah kota Binjai.

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Sebanyak 3 informan yang dengan sukarela membantu dalam penelitian ini, dengan 2

informan ibu-ibu berkarir dan 1 ibu rumah tangga. Karakteristik subyek ditunjukkan pada Tabel 1. Terdapat 3 informan yang ketiga nya berjenis kelamin perempuan. Karakteristik berdasarkan umur yaitu informan pertama berumur 52 tahun dengan Profesi sebagai ibu perawat, informan kedua berumur 50 tahun dengan profesi sebagai ibu notaris dan informan yang ketiga berumur 47 tahun dengan profesi sebagai ibu rumah tangga. Dapat dilihat dari tabel dibawah ini.

Tabel 1. Karakteristik Informan

No	Nama Informan	Umur	Pekerjaan	Lama Menjadi Ibu Rumah Tangga
1.	Salimah	52	Perawat	27 Tahun
2.	Sahriani	50	Notaris	27 Tahun
3.	Supiah	47	Ibu Rumah Tangga	22 Tahun

Faktor pengetahuan

Pertanyaannya yang pertama adalah apa ibu tahu menu yang mengandung 4 sehat 5

sempurna. Jawaban dari ketiga informan dapat dilihat dari tabel dibawah ini.

Tabel 2. Pengetahuan informan tentang Menu 4 sehat dan sempurna

Informan	Jawaban
1.	Iya, betul
2.	Iya kami selalu makan dirumah
3.	Iyaaa

Dari hasil yang telah didapat ketiga informan mengetahui menu makanan yang mengandung 4 sehat 5 sempurna. Jadi dapat dikatakan bahwa ketiga informan sudah melaksanakan penerapan gizi seimbang di masa pandemi covid-19.

Pertanyaan kedua dari penelitian ini adalah apa menu yang informan masak sudah memenuhi syarat dari makanan yang baik. Dapat dilihat dari tabel di bawah ini.

Tabel 3. Pengetahuan informan tentang syarat masakan yang baik.

Informan	Jawaban
1.	Ibu rasa sudah tercukupi
2.	Kalau menurut saya menu yang saya masak sudah memenuhi syarat dari makanan yang baik seperti masak ikan dan sayur.
3.	Iya ibuk masak tempe, tahu dan ikan di rumah.

Dari hasil yang telah didapatkan bahwa ketiga informan telah memenuhi syarat menu masakan yang baik dan sehat sesuai dengan AKG (Angka Kecukupan Gizi) dirumah mereka.

Faktor Sikap

Pertanyaan pertama adalah apa selama pandemi COVID-19 ibu dan keluarga selalu makan dirumah. Dapat dilihat dari tabel dibawah ini.

Tabel 4. Sikap informan mengenai makanan dirumah selama pandemi covid-19

Informan	Jawaban
1.	Iyaa saya memang selama masa pandemi selalu makan makanan dirumah eeee tetapi eee jika saya sibuk saya akan membeli makanan di luar.
2.	Kami selalu makan dirumah walaupun makanan tersebut dibeli diluar.
3.	Iya kami selalu makan dirumah

Dari hasil yang didapat bahwasannya setiap informan selalu makan dirumah. Penelitian dari hasil tabel 4 yaitu gizi informan sudah dikatakan baik dan seimbang karena selama pandemi covid-19 seluruh informan mengkonsumsi makanan rumah.

Tabel 5. Sikap informan ketika masa pandemi covid-19 masak dirumah.

Informan	Jawaban
1.	Kadang-kadang aja saya masak. Tapi saya sering membeli makanan diluar dan makannya dirumah.
2.	Awal dari pandemi saya selalu masak dirumah tetapi ketika menuju new normal saya tidak sempat masak lagi, sehingga saya menyuruh anak saya untuk membeli nasi bungkus diluar.
3.	Iyaaa masak

Dari hasil yang didapat tidak semua informan yang selalu masak dirumah disaat masa pandemi covid-19. Tetapi ada satu informan yang selalu masak dirumah.

Tabel 6. Sikap informan dalam menghadirkan makan dirumah.

Informan	Jawaban
1.	Alhamdulillah hampir selalu
2.	Iya saya selalu menghadirkan masakan 4 sehat 5 sempurna dirumah
3.	Iyaaaa

Dari hasil yang didapat semua informan selalu menghadirkan menu 4 sehat 5 sempurna dirumah mereka. Jadi dapat disimpulkan bahwa ibu-ibu sudah memberikan asupan makanan yang sehat, baik dan bergizi untuk keluarga. Pertanyaan keempat adalah apa ibu menghadirkan makanan berlemak dirumah. Dapat dilihat ditabel dibawah ini.

Tabel 7. Sikap informan dalam menghadirkan makanan berlemak dirumah.

Informan	Jawaban
1.	Iyaaa tapi didampingi dengan mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan sehingga keluarga ibuk akan tetap sehat. Contoh yang berlemak itu yaaaa seperti redang daging, soto dan gulai lahhh
2.	Iya saya menghadirkan makanan berlemak juga tapi tidak sering. Contohnya itu eeeeeem apa ya ohhhh itu lah gulai ayam laaah dek.
3.	Jarang, contohnya sup tapi pun yaitu jarang juga.

Dari hasil yang didapatkan bahwasannya dari ketiga informan tersebut menyatakan jarang untuk mengkonsumsi makanan yang berlemak jadi masih dikategorikan bahwa ketiga informan tergolong gizi yang seimbang.

Faktor Tindakan

Pertanyaan pertama adalah menu apa yang sering informan masak dirumah. Dapat dilihat ditabel dibawah ini.

Tabel 8. Tindakan ibu dalam memasak menu makan dirumah.

Informan	Jawaban
1.	Bayam rebus dan tumis kangkung tapi ya gitu ibuk kan jarang masak karena sibuk harus kerja kerumah sakit itu.
2.	Yang biasa dimasak itulah goreng ikan sambal merah dan sayur bening campurannya itu brokoli wortel dan kentang pokoknya yang gak ribetlah karena saya kan juga harus kerja jadi gak sempet klo masak yang ribet.
3.	Itulah telur, ikan, sayur-sayuran, tahu, ya gitulah

Dari hasil yang telah didapat adalah bahwa menu responden yang sering dimasak dirumah sudah tergolong baik dan sehat karena tidak sering memasak makanan yang berlemak sehingga nutrisi yang masuk kedalam tubuh masih tergolong seimbang.

Pertanyaan kedua adalah apa responden mengkonsumsi sayur dan buah-buahan selama masa pandemi covid-19. Dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 9. Tindakan informan dalam menghidangkan buah-buahan dirumah.

Responden	Jawaban
1.	Selalu demi menjaga kesehatan anggota keluarga.
2.	Iya lah harus itu apalagi dimasa pandemi covid-19 inikan ya harus eeem mengkonsumsi sayur dan buah-buahan maka dari itu saya masak sayur bening selagi tidak ribet masaknya itu juga sehatkan dapat kita ketahui sendirikan bahwa berokoli kandungan gizi nya bagus.
3.	Iyaaaaaaa seringlah nak eeeee makanya bapak sering tuh beli pisang dipajak untuk dimakan sama-sama terus kalau ada jeruk yang bagus sering juga dibeli.

Dari hasil yang telah didapat bahwa informan sering mengkonsumsi sayur dan buah-buahan jadi dapat dikatakan bahwa nutrisi yang dikonsumsi informan selama masa pandemi covid-19 sangat baik dan seimbang.

terdapat tiga faktor yang meneliti jawaban informan yaitu faktor pengetahuan, sikap dan tindakan yang dilakukan dalam sehari-hari. Dari segi faktor pengetahuan sudah tergolong baik, informan mengetahui gizi apa yang seimbang sehingga dapat menciptakan kesehatan bagi tubuh. Dari segi faktor sikap ketiga informan memiliki sikap yang peduli terhadap asupan gizi yang dikonsumsi setiap harinya. Dari segi tindakan ketiga informan sudah sangat baik dalam menerapkan pola hidup sehat dengan mengkonsumsi gizi yang seimbang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang bisa saya tarik dari penelitian ini adalah ketiga informan telah paham tentang gizi seimbang dan telah menerapkannya dirumah untuk menjaga kesehatannya beserta keluarganya pada masa pandemi covid-19. Dalam penelitian

Saran dari saya untuk informan keperluan terhadap pola hidup sehat dengan memenuhi asupan gizi yang seimbang harus terus diterapkan walaupun sudah selesai masa pandemi Covid-19.

UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillah Alhamdulillah irobbil alaamiin. Dengan selesainya jurnal ini saya ucapkan terimakasih kepada orang tua saya yang sudah berkorban banyak hal untuk

saya, terimakasih untuk dosen saya ibuk zuhrina yang sudah banyak memberikan arahan dan bimbingannya kepada saya, dan teman-teman saya yang sudah banyak membantu saya. Semoga semua amal dan perbuatan baik mereka semua dibalas Allah swt dengan diberikan Allah rezeki, nikmat kesehatan dan kelancaran dalam segala hal aamiin ya rabbal alaminn.

DAFTAR PUSTAKA

1. Dr.Erry Yudhya Mulyani, S. M. (2020). Asupan Gizi dalam Upaya Meningkatkan Imunitas di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan*, 1.
2. Ferdiaz, N. Y. (2020). Kekurangan Gizi Penyebab Kematian Anak Akibat Virus Corona, Kemenkes Bagikan Cara Praktis Mencukupi Kebutuhan Gizi Anak di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan*, 1.
3. KEMENKES. (2017). Hari Gizi Nasional 2017: Ayo Makan Sayur dan Buah Setiap Hari. *Jurnal Kesehatan*, 1.
4. KEMENKES. (2020). Kesiapsiagaan Menghadapi Infeksi Covid-19. *Jurnal Kesehatan*, 1.
5. KEMENKES. (2020). Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi COVID-19. *Artikel Kesehatan*.
6. Lei Zhang, Y. L. (2019). Potensi Intervensi untuk Novel Coronavirus di Cina: Sebuah sistemik ulasan. *Jurnal Kesehatan*, 1.
7. PDGKI. (2020). Panduan Praktis Penatalaksanaan Nutrisi COVID19. *Jurnal Kesehatan*, 1.
8. Saragih, B. (20). GAMBARAN KEBIASAAN MAKAN MASYARAKAT PADA MASA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Kesehatan*, 2.
9. Wahyuni, I. (Surakarta:Universitas Sebelas Maret Surakarta.2009). Pengetahuan Ibu tentang Gizi dengan Status Gizi Anak Balita di Desa Ngemplak Kecamatan Karangpandan Kabupaten Karanganyar. *Skripsi*.
10. WHO. (2020). menu gizi seimbang.