

Gambaran Kualitas Asupan Nutrisi di Masa Selama Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa Angkatan 2019 Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Ditinjau dari Kedokteran dan Islam

Overview of the Quality of Nutritional Intake During the COVID-19 Pandemic in the '2019 Students' of the Faculty of Medicine Viewed from Medicine and Islam

Rifdah Kayla Salsabila¹, Sri Wuryanti² Amir Mahmud³

¹Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi, Jakarta, Indonesia.

²Departemen Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi, Jakarta, Indonesia

³Bagian Agama Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi, Jakarta, Indonesia

Email : ¹rifdahkyls@gmail.com

KATA KUNCI Kualitas Asupan Nutrisi, Pandemi COVID-19

ABSTRAK

Situasi pandemi COVID-19 yang terus meningkat menyebabkan kekhawatiran terjadinya krisis kesehatan. Berbagai pencegahan penyebaran virus ini dapat dilakukan dengan didukung oleh daya tahan tubuh yang kuat. Salah satu cara untuk menjaga dan meningkatkan sistem imun tubuh agar selalu kuat, yaitu dengan memperhatikan kualitas asupan nutrisi yang dikonsumsi dan pola makan. Di dalam Al-Qur'an, umat Islam diwajibkan untuk mengonsumsi makanan yang halal dan thoyyib. Untuk menjalankan kewajiban tersebut maka umat Islam dianjurkan untuk mengonsumsi makanan bergizi agar dapat melaksanakan aktivitas hidup dengan baik, seperti beribadah kepada Allah. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan study cross sectional. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 145 responden. Sampel ditetapkan dengan menggunakan teknik purposive sampling dan dihitung menggunakan rumus Slovin dengan error tolerance 5% pada mahasiswa angkatan 2019 berstatus aktif di Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi. Data dianalisis secara univariat untuk menggambarkan kumpulan data berupa frekuensi dan jenis makanan. Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar mahasiswa angkatan 2019 Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi selama pandemi COVID-19 memiliki pola asupan nutrisi tidak teratur, yaitu sebanyak 116 mahasiswa (80%) dan kualitas asupan nutrisi yang kurang baik dengan rata-rata sebanyak 62 mahasiswa (77,25%). Hal ini bertolak belakang dengan apa yang dianjurkan di dalam Al-Qur'an dan hadist. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menggali tentang kuantitas asupan nutrisi mahasiswa selama masa pandemi COVID-19,

perubahan perilaku makan mahasiswa selama pandemi COVID-19, pola konsumsi makan keluarga, dan lain sebagainya.

KEYWORDS

Quality of Nutritional Intake, COVID-19 Pandemic

ABSTRACT

The situation of COVID-19 which continues to increase has aroused fears for health crisis. Various prevention of the spreading of this virus can be managed with the help of a strong immune system. One way to maintain and improve our immune system is by paying attention to the quality of nutritional intake that we consumed, as well as diet. In the Qur'an, Muslims are required to eat halal and thoyyib food. In order to do these obligations, Muslims are encouraged to consume nutritious food so as to do their daily activities well, such as praying. This study is a descriptive study with a cross sectional study. The number of samples in this study is 145 respondents. The sample is determined with a purposive sampling technique and calculated with the Slovin formula, with an error tolerance of 5% for the '2019 students' who are active in the Faculty of Medicine, Yarsi University. The data are analyzed univariately in order to describe the data set in the form of frequency and type of food. The results of this study show that during the COVID-19 pandemic, most of the '2019 students' of the Yarsi University Faculty of Medicine have irregular nutritional intake patterns (as many as 116 students - 80%) and poor nutritional quality (with an average of 62 students - 77.25%). This is not in accordance with what is recommended in the Qur'an and hadith. Further research is still necessary to explore the quantity of the students' nutritional intake during the COVID-19 pandemic, the changes in their eating behavior during the COVID-19 pandemic, the family food consumption patterns, etc.

PENDAHULUAN

Penyakit Coronavirus (COVID-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2 (WHO, 2021). Umumnya, individu yang terinfeksi virus ini akan mengalami penyakit pernapasan ringan hingga sedang. Menurut data *World Health Organization* (WHO), per 5 November 2021, terlapor sebanyak 248.467.363 kasus terkonfirmasi COVID-19 dan 5.027.183 kasus kematian. Berdasarkan Peta Sebaran

Satuan Tugas Penanganan COVID-19 di Indonesia, per 8 November 2021, tercatat sebanyak 4.248.409 kasus positif COVID-19 dan 143.557 kasus kematian. Jumlah kasus kumulatif tertinggi berada di provinsi DKI Jakarta, Jawa Barat, dan Jawa Tengah.

Situasi pandemi COVID-19 yang terus meningkat menyebabkan kekhawatiran terjadinya krisis kesehatan karena siapa pun dapat terinfeksi virus ini dan menjadi sakit

parah atau meninggal pada usia berapa pun. Penyebaran virus SARS-CoV-2 sangat mudah, yaitu melalui *droplet*, sentuhan barang yang terkontaminasi oleh virus SARS-CoV-2, batuk, bersin, dan sebagainya. Berbagai pencegahan penyebaran virus ini dapat dilakukan dengan didukung oleh daya tahan tubuh yang kuat. Salah satu cara untuk menjaga dan meningkatkan sistem imun tubuh agar selalu kuat, yaitu dengan memperhatikan kualitas asupan nutrisi yang dikonsumsi dan pola makan.

Nutrisi adalah bagian penting dari kesehatan. Nutrisi yang lebih baik salah satunya terkait dengan sistem kekebalan tubuh yang lebih kuat. Nutrisi yang baik dapat dipenuhi dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020), panduan pola makan yang bergizi dan seimbang selama pandemi COVID-19, yakni: (1) Makan dengan komposisi lengkap; (2) Batasi asupan lemak, gula, dan garam; (3) Penuhi kebutuhan cairan; (4) Jaga kebersihan makanan.

Pencegahan terjangkitnya COVID-19 dapat dilakukan dengan membangun imunitas tubuh. Contohnya dengan mengonsumsi asupan nutrisi yang tepat berupa sayuran yang mengandung mineral, vitamin maupun senyawa bioaktif (Siswanto & Ernawati, 2013).

Vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai

senyawa antioksidan yang dapat membantu meningkatkan imunitas tubuh (Kemenkes, 2020). Berdasarkan hasil penelitian Agustina, *et al* (2021), remaja yang mengonsumsi sayur dan buah saat COVID-19 sebanyak 56,1%. Berdasarkan penelitian Dewi, *et al* (2020), pada masa pandemi, remaja jarang mengonsumsi sayur buah setiap harinya sebanyak 52%, dan jarang mengonsumsi vitamin sebanyak 51,2%.

Di masa pandemi COVID-19 ini, pihak rektorat Universitas Yarsi menerapkan kebijakan perkuliahan secara *online* atau kegiatan belajar di rumah. Keharusan melakukan hal tersebut menyebabkan terjadinya perubahan gaya hidup yang tidak sehat berupa pola makan terganggu dan mempengaruhi kualitas asupan nutrisi yang dikonsumsi mahasiswa.

Di dalam Al-Qur'an, umat Islam diwajibkan untuk mengonsumsi makanan yang halal dan *thoyyib*. Untuk menjalankan kewajiban tersebut maka umat Islam dianjurkan untuk mengonsumsi makanan bergizi agar dapat melaksanakan aktivitas hidup dengan baik, seperti beribadah kepada Allah. Apabila dalam mengonsumsi makanan bergizi tersebut tidak sesuai dengan syariat agama maka dapat menjadi sumber bahaya. Disampaikan pula oleh Rasulullah bahwa sebab berlebihan membuat lemahnya iman karena menunjukkan kekosongan hati, seolah-olah hidupnya hanya dipusatkan untuk memenuhi hawa nafsu makannya (Rahayu, 2019).

Berdasarkan uraian di atas dan adanya perbedaan hasil dari berbagai penelitian, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kualitas asupan nutrisi dan pola makan di masa selama pandemi COVID-19 pada mahasiswa angkatan 2019 Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi ditinjau dari kedokteran dan islam.

METODOLOGI

Jenis penelitian yang digunakan merupakan penelitian deskriptif dengan *study cross sectional* melalui pengambilan data primer dengan alat bantu kuesioner. Teknik pengambilan sampel, yaitu dengan menggunakan *purposive sampling* yang diambil dari mahasiswa angkatan 2019 berstatus aktif di Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi lalu dihitung menggunakan rumus Slovin dengan *error tolerance* 5% dengan rumus:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan:
 N : Populasi
 n : Sampel
 e : Error tolerance

$$\frac{227}{1 + (227)(0,05)^2}$$

$$n = \frac{227}{1 + (227)(0,0025)}$$

$$n = \frac{227}{1 + 0,5675}$$

$$n = \frac{227}{1,5675}$$

$$n = 144,816 \approx 145$$

Jadi, terdapat sebanyak 145 sampel, dari total 227 mahasiswa, yang memenuhi syarat dalam penelitian ini.

Data yang telah diperoleh selanjutnya diolah dengan membaca isi dari kuesioner dan menganalisis data. Data dianalisis secara univariat untuk menggambarkan kumpulan data berupa frekuensi dan jenis makanan.

HASIL

Penelitian ini melibatkan sebanyak 145 mahasiswa angkatan 2019 Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi. Sebaran karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik	n = 145	Persentase (%)
Usia Responden (Tahun)		
20	18	12,4
21	97	66,9
22	28	19,3
23	2	1,4
Jenis Kelamin		
Laki-laki	27	18,6
Perempuan	118	81,4

Berdasarkan tabel di atas, tampak bahwa karakteristik responden didominasi oleh responden berusia 21 tahun (66,9%)

dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 118 mahasiswa (81,4%).

Data frekuensi pola asupan nutrisi pada penelitian ini melibatkan 145 mahasiswa yang telah mengisi kuesioner Nutrisurvey, yaitu formulir *Qualitative Food Frequency*. Sebaran frekuensi pola asupan nutrisi responden penelitian dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan pola asupan nutrisi.

Pola Asupan Nutrisi	n = 145	Persentase (%)
Teratur	29	20,0
Tidak teratur	116	80,0

Tabel di atas menggambarkan bahwa sebagian besar mahasiswa angkatan 2019 Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi memiliki pola asupan nutrisi tidak teratur selama pandemi COVID-19, yaitu sebanyak 116 mahasiswa (80%).

Data frekuensi kualitas asupan nutrisi pada penelitian ini melibatkan 145 mahasiswa yang telah mengisi kuesioner. Data ini didapatkan dari hasil analisis asupan satu hari kerja dan satu hari libur. Sebaran frekuensi kualitas asupan nutrisi responden penelitian dapat dilihat di tabel 3.

Berdasarkan tabel 3, hasil rata-rata kualitas asupan nutrisi dari 145 responden didominasi oleh kategori kurang baik, yaitu sebanyak 62 mahasiswa (77,25%).

Tabel 3. Kualitas asupan nutrisi responden selama masa pandemi.

Kualitas Asupan Nutrisi	Rata-rata Persentase n(%)
Baik	33 (22,75)
Kurang baik	62 (77,25)

PEMBAHASAN

Pola Asupan Nutrisi Responden

Pola asupan nutrisi pada penelitian ini dinilai menggunakan kuesioner pola makan dan Nutrisurvey, yaitu formulir *Qualitative Food Frequency* dengan syarat dikatakan teratur bila rutin makan ≥ 3 kali sehari makanan utama diselipkan *snack* sesuai dengan jamnya dan dikatakan tidak teratur bila makan < 3 kali sehari.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar mahasiswa memiliki pola asupan nutrisi tidak teratur. Salah satu faktor penyebabnya adalah karena terjadi perubahan pola makan pada mahasiswa yang tidak sesuai dengan siklus jam kerja atau kuliah dan juga tidak sesuai dengan pedoman gizi seimbang dari Kementerian Kesehatan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Noviasy dan Susant (2020) yang menjelaskan tentang perubahan kebiasaan makan pada mahasiswa peminatan gizi selama masa pandemi COVID-19 bahwa terjadi perubahan dari segi perilaku konsumsi mahasiswa selama masa

pandemi COVID-19, dengan persentase responden yang mengakui, yaitu makan lebih banyak selama pandemi sebesar 59,38% dan mengalami peningkatan konsumsi *snack* sebesar 43,75%. Sejalan juga dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Utami, *et al* (2021) yang menjelaskan tentang perilaku makan mahasiswa fakultas kedokteran di Palembang selama masa pandemi COVID-19 bahwa banyak mahasiswa memiliki frekuensi makan utama dan *snack* yang tidak sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang dari Kementerian Kesehatan.

Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Amaliyah, *et al* (2021) yang menjelaskan tentang pola konsumsi makan remaja di masa pandemi COVID-19 bahwa pola makan remaja di masa pandemi COVID-19 menunjukkan adanya kesadaran dalam perilaku mengonsumsi makanan sesuai tiga pembagian waktu (pagi, siang, dan malam). Dalam penelitiannya dijelaskan bahwa para remaja berusaha untuk selalu menikmati makanan utama tepat waktu dengan makanan bergizi seimbang yang terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral karena sebagian besar responden memiliki pemahaman dan kesadaran yang baik tentang pentingnya menjaga imunitas tubuh di masa-masa pandemi, seperti saat ini.

Kualitas Asupan Nutrisi Responden

Situasi pandemi COVID-19 yang terjadi sekarang ini memberikan banyak perubahan kepada mahasiswa dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Berdasarkan Permenkes RI Nomor 9 Tahun 2020, untuk menekan penyebaran COVID-19 semakin luas, pemerintah menetapkan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang meliputi: peliburan sekolah dan tempat kerja, pembatasan kegiatan keagamaan, pembatasan kegiatan di tempat atau fasilitas umum, pembatasan kegiatan sosial dan budaya serta pembatasan moda transportasi, dan pembatasan kegiatan lainnya terkait aspek pertahanan dan keamanan. Hal ini tentu memberikan banyak perubahan kepada masyarakat, khususnya mahasiswa, dalam melakukan kegiatan sehari-hari, seperti belajar *online* dan peningkatan belanja makanan secara *online* karena takut terinfeksi virus corona jika keluar rumah.

Pada penelitian ini, kualitas asupan nutrisi responden dikatakan baik bila terpenuhi semua komponen karbohidrat, protein, lemak, sayur, dan buah dan dikatakan kurang baik bila kurang satu atau lebih dari komponen tersebut.

Hasil analisis dari 145 mahasiswa didapatkan rata-rata kualitas asupan nutrisi didominasi oleh kategori kurang baik. Faktor penyebabnya adalah banyak dari

responden jarang mengonsumsi sayur dan buah secara teratur. Hal ini didukung oleh penelitian Dewi, *et al* (2020) yang menjelaskan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi mahasiswa jarang mengonsumsi makanan bergizi adalah pengetahuan mahasiswa yang masih rendah.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Utami, *et al* (2021) yang menjelaskan tentang perilaku makan mahasiswa fakultas kedokteran di Palembang selama masa pandemi COVID-19 bahwa banyak mahasiswa mengonsumsi karbohidrat, sayur, dan buah tidak sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang dari Kementerian Kesehatan. Sejalan juga dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dewi, *et al* (2020) yang menunjukkan gambaran dari asupan nutrisi pada mahasiswa di masa pandemi. Penelitian tersebut memaparkan bahwa hampir setengah dari responden pada penelitian tersebut jarang mengonsumsi makanan bergizi. Makanan bergizi yang dimaksud adalah makanan yang terdiri dari nasi, buah, sayuran, dan lauk pauk.

Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Noviasy dan Susant (2020) yang menjelaskan tentang adanya perubahan kebiasaan masak pada mahasiswa peminatan gizi selama masa pandemi COVID-19. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan konsumsi sayur dan buah masing-masing 51,56% dan 62,5%. Hal

tersebut didukung oleh bukti berdasarkan Survey Konsumsi Makanan Individu tahun 2014 bahwa remaja menjadi kelompok umur tertinggi yang kurang konsumsi sayur buah (98,4%).

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam pengambilan data karena menuntut responden untuk mengingat frekuensi dan jenis makanan yang dikonsumsi sehingga tidak dapat dihindarkan adanya bias data. Pengambilan data pada penelitian ini juga hanya menggunakan kuesioner yang disebar melalui *google form* sehingga tidak dapat menggali informasi responden secara maksimal.

Gambaran Kualitas Asupan Nutrisi Menurut Pandangan Islam

Pola makan yang tidak teratur akan berdampak pada kondisi kesehatan. Disampaikan pula oleh Rasulullah bahwa sebab berlebihan membuat lemahnya iman karena menunjukkan kekosongan hati, seolah-olah hidupnya hanya dipusatkan untuk memenuh nafsu makannya (Rahayu, 2019). Oleh karena itu, untuk menghindari penyakit tersebut maka dapat dengan mengikuti pola makan yang telah dicontohkan oleh Rasulullah, yaitu sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya dan sepertiga untuk nafasnya.

Hal tersebut menunjukkan

bahwa makanan yang dikonsumsi tidak dilihat dari banyaknya porsi tetapi dari banyaknya unsur-unsur gizi pada makanan untuk menguatkan fisik dalam melakukan aktivitas dan menghindari dari kenyang yang merugikan, yaitu menyebabkan malas melakukan aktivitas dan beribadah (Rahayu, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijabarkan pada BAB sebelumnya, selain tidak sejalan dengan Pedoman Gizi Seimbang dari Kementerian Kesehatan, juga tidak sejalan dengan anjuran yang tercantum di dalam Al-Qur'an dan hadist. Dalam Al-Qur'an, umat Islam diwajibkan untuk mengonsumsi makanan yang halal dan *thoyyib*. Namun, sebagian besar responden dalam penelitian ini justru sebaliknya.

SIMPULAN

Dari penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan tidak teratur sebesar 80% dan rata-rata kualitas asupan nutrisi kurang baik sebesar 77,25%. Hal ini, menurut pandangan Islam, tidak sesuai dengan anjuran yang tercantum di dalam Al-Qur'an dan hadist.

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan maka dapat diajukan juga beberapa saran. Adapun saran untuk penelitian ini, yaitu mahasiswa seharusnya menjaga pola makan dengan makan lebih teratur dan lebih memperhatikan kualitas asupan nutrisi

pada saat masa pandemi COVID-19 guna mempertahankan dan meningkatkan daya imunitas tubuh sebagai salah satu usaha untuk memutus rantai penyebaran COVID-19 yang sesuai dengan anjuran baik dari Al-Qur'an dan hadist maupun dari Pedoman Gizi Seimbang. Selain itu, dibutuhkan pula penelitian lebih lanjut untuk menggali informasi mengenai kuantitas asupan nutrisi mahasiswa dengan menggunakan Nutrisurvey yang sesuai agar data yang diperoleh dapat menggambarkan secara keseluruhan dan lebih detail.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Ranggauni, F., & Pristya, T. Y. R. (2021). Analisis Perbedaan Konsumsi Gizi Seimbang Sebelum dan pada Masa Covid-19 pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat* Volume 13 Edisi 1, 2021
- Amaliyah, M., Soeyono, R. D., Nurlaela, L., & Kristiastuti, D. (2021). Pola Makan Remaja di Masa Pandemi COVID-19. Surabaya: *Jurnal Tata Boga* Vol. 10 No. 1 (2021) 129-137
ISSN: 2301-5012
- Dewi, N., Memunah, N., & Putri, R. M. (2020). Gambaran Asupan Nutrisi Di Masa Pandemi Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan* Vol.8, No.3, 2020, hal 369-382.
- Kementerian Kesehatan RI (2020). Panduan Gizi Seimbang pada Masa Pandemi COVID "Lindungi Keluarga". Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Diakses 21

Desember 2021 dari <https://covid19.go.id/edukasi/ibu-dan-anak/panduan-gizi-seimbang-pada-masa-pandemi-covid-19>.

- Novianty, R., & Susant, R. (2020). Perubahan Kebiasaan Makan Mahasiswa Peminatan Gizi Selama Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman*. Vol 2, No. 2 Desember 2020.
- Rahayu Mustika. (2019). Pola Makan Menurut Hadist Nabi SAW (Suatu Kajian Tahlili). Makasar. *Jurnal Diskursus Islam* Volume 7 Nomor 2 Agustus 2019.
- Siswanto, Budisetywati & Ernawati, F. (2013). Peran Beberapa Zat Gizi Mikro dalam Sistem Imunitas. *Gizi Indon* 2013,36(1): 57-64.
- Utami, A. M., Kurniati, A. M., Ayu, D. R., Husin., & Liberty, I. A. (2021). Perilaku Makan Mahasiswa Pendidikan Dokter di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan : Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*. Volume 8, No. 3/DOI: 10.32539/JKK.V8I3.13829.
- WHO. (2021). Coronavirus Disease (COVID-19). Diakses 5 November dari https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1.