

## BAB 1: PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

*Corona Virus Disease* 2019, yang lebih dikenal sebagai COVID-19, merupakan penyakit infeksi saluran pernapasan dengan kemampuan penularan tinggi yang disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV-2).<sup>(1)</sup> Penyakit ini pertama kali diidentifikasi pada Desember 2019 di Wuhan, China.<sup>(2)</sup> Adapun tanda dan gejala dari penyakit ini adalah demam, batuk kering, mialgia, *fatigue*, hidung tersumbat, pilek, nyeri kepala, diare, sakit tenggorokan, diare, serta hilangnya kemampuan indera penciuman dan perasa.<sup>(3, 4)</sup> Manifestasi klinis infeksi COVID-19 memiliki spektrum yang luas, mulai dari tanpa gejala (asintomatik), gejala ringan, sedang, hingga berat seperti *Acute Respiratory Distress Syndrome* (ARDS), sepsis dan syok septik, gagal multiorgan, termasuk gagal ginjal atau gagal jantung akut hingga berakibat kematian.<sup>(3)</sup> Saat ini telah diketahui penularan antarmanusia merupakan transmisi utama dari COVID-19 yang terjadi melalui droplet yang keluar saat batuk, bersin, berbicara dan bernyanyi serta kontak dengan virus yang dikeluarkan dalam droplet.<sup>(1, 5-7)</sup>

COVID-19 telah menyebar secara global dan dinyatakan sebagai pandemi oleh WHO pada 11 Maret 2020.<sup>(8)</sup> Kasus COVID-19 pertama di Indonesia dikonfirmasi pada tanggal 2 Maret 2020 dengan jumlah 2 kasus. Namun hanya dalam waktu yang singkat, jumlah kasus terinfeksi meningkat dan menyebar ke seluruh provinsi di Indonesia. Hingga tanggal 12 Juli 2021 tercatat 2.527.203 kasus terinfeksi

dengan tingkat mortalitas sebesar 2,6% di Indonesia.<sup>(9)</sup> Sementara di Sumatera Barat tercatat 56.866 kasus terinfeksi dengan tingkat mortalitas sebesar 2,26%.<sup>(10)</sup>

*New normal* merupakan babak baru dari pandemi COVID-19 yang telah diterapkan di berbagai negara di belahan dunia, termasuk Indonesia. *New normal* merupakan skenario untuk mempercepat penanganan COVID-19 dalam aspek kesehatan sekaligus menyelamatkan kondisi sosial-ekonomi. *New normal* berarti masyarakat melakukan kegiatan sehari-hari tetap dengan mengikuti anjuran protokol kesehatan seperti memakai masker, *physical distancing*, menghindari kerumunan, dan menerapkan PHBS.

Pencegahan infeksi dari segi gizi merupakan salah satu kunci agar terhindar dari infeksi COVID-19. Mempertahankan daya tahan tubuh dengan konsumsi makanan bergizi seimbang; membatasi pemakaian gula, garam dan minyak; konsumsi suplemen jika diperlukan; menghindari rokok dan minuman beralkohol; istirahat teratur dan tidur yang cukup; rileks dan kendalikan emosi; serta melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga sangat penting terlebih saat pandemi terjadi.<sup>(11)</sup> Sistem kekebalan tubuh yang kompleks dan terintegrasi membutuhkan beberapa mikronutrien spesifik, termasuk vitamin A, D, C, E, B6, B12, folat, *zink*, besi, tembaga, dan selenium.<sup>(12)</sup> Mikronutrien tersebut bisa didapat dengan konsumsi makanan beragam, terutama sayur dan buah-buahan yang merupakan sumber terbaik berbagai vitamin, mineral, dan serat.<sup>(11)</sup> Apabila terjadi defisiensi salah satu zat gizi maka akan berdampak negatif pada fungsi sistem imun dan meningkatkan risiko terinfeksi virus.<sup>(13)</sup>

Pandemi COVID-19 telah menyebabkan banyak perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Saragih (2020) mengemukakan bahwa selama pandemi terjadi perubahan kebiasaan makan masyarakat, peningkatan keragaman konsumsi pangan, serta peningkatan frekuensi makan dan jumlah makanan.<sup>(14)</sup> Selain itu, gejala stres akibat kesulitan memahami materi saat perkuliahan daring juga meningkat di kalangan mahasiswa.<sup>(15)</sup> Menurut Muscogiuri *et al* (2020) dan Husain (2020), stres selama pandemi mendorong masyarakat menjadikan ngemil, makan makanan manis dan berlemak, serta cenderung makan berlebihan sebagai *coping* stres.<sup>(16, 17)</sup> *Coping* stres merupakan strategi untuk menangani stres yang dihadapi individu dengan cara perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman.<sup>(18)</sup>

Kebiasaan makan pada saat stres disertai penurunan aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko terjadinya obesitas dan penyakit tidak menular seperti kardiovaskular dan diabetes mellitus.<sup>(16, 19, 20)</sup> Hal ini juga perlu diperhatikan mengingat *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) menyatakan obesitas, diabetes mellitus, dan penyakit kardiovaskular dapat memperparah manifestasi klinis bila terinfeksi COVID-19.<sup>(16, 21)</sup>

Selama pandemi, anjuran konsumsi vitamin C meningkat begitupula permintaan akan suplemen vitamin C. Menurut BPOM tahun 2020 total suplemen vitamin C yang teregistrasi dan beredar di pasaran sebanyak 1102 merek. Bagi masyarakat modern yang menyukai kepraktisan, konsumsi suplemen vitamin menjadi solusi andalan untuk memenuhi kebutuhan vitamin secara instan tanpa harus repot mengatur waktu untuk konsumsi makanan bergizi seimbang.<sup>(22)</sup> Kandungan vitamin

C pada suplemen berada dalam rentang 500-1000 mg dimana melebihi angka kecukupan vitamin C per hari yaitu sebesar 90 mg untuk laki-laki usia 16- 29 tahun dan 75 mg untuk perempuan usia 16-29 tahun.<sup>(23)</sup> Pada prinsipnya tidak semua orang harus mengonsumsi suplemen, apalagi dengan dosis tinggi setiap hari. Jika konsumsi vitamin C diperoleh dari suplemen melebihi 2000 mg per hari, maka efeknya akan berbahaya bagi kesehatan tubuh seperti diare, mual, penyerapan vitamin B12 terganggu, meningkatnya produksi asam lambung, meningkatnya kadar asam urat di dalam kandung kemih, gangguan dan kerusakan pada otak, alergi dan iritasi pada bagian kulit, serta risiko lebih tinggi akan menyebabkan batu ginjal.<sup>(24, 25)</sup>

Pengetahuan gizi merupakan hasil tahu seseorang mengenai segala sesuatu yang berkaitan dengan gizi. Pengetahuan gizi sebaiknya ditanamkan sedini mungkin sehingga apabila seseorang telah memasuki usia remaja atau dewasa mampu memenuhi kebutuhan energi tubuhnya dengan perilaku makannya karena pengetahuan gizi memberikan bekal bagaimana memilih makanan yang sehat dan mengerti bahwa makanan berhubungan erat dengan gizi dan kesehatan.<sup>(26, 27)</sup> Pada masa pandemi sangat penting menjaga pola makan gizi seimbang yang didasari oleh pengetahuan tentang gizi dalam upaya meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang baik agar dapat terlindung dari penularan COVID-19.

Berdasarkan studi pendahuluan terhadap 10 mahasiswa gizi dan non gizi (Ilmu Kesehatan Masyarakat), diperoleh 6 mahasiswa menyatakan bahwa frekuensi makannya berkurang, melewatkan sarapan, dan banyak ngemil pada malam hari selama pandemi. Selain itu, diperoleh 5 mahasiswa menyatakan mengonsumsi

suplemen vitamin C selama pandemi. Merek yang dikonsumsi diantaranya adalah Vitacimin, Redoxon, Enervon C, dan You C1000. Diketahui pula 7 dari 10 orang mahasiswa gizi dan non gizi memiliki tingkat pengetahuan gizi sedang.

Dari uraian tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti perbedaan pola makan, pola konsumsi suplemen vitamin C, dan pengetahuan gizi pada mahasiswa gizi dan non gizi yaitu prodi S-1 IKM peminatan Epidemiologi dan Statistik, AKK, K3 Kesling, dan Kespro Universitas Andalas angkatan 2017 dalam menghadapi *new normal*.

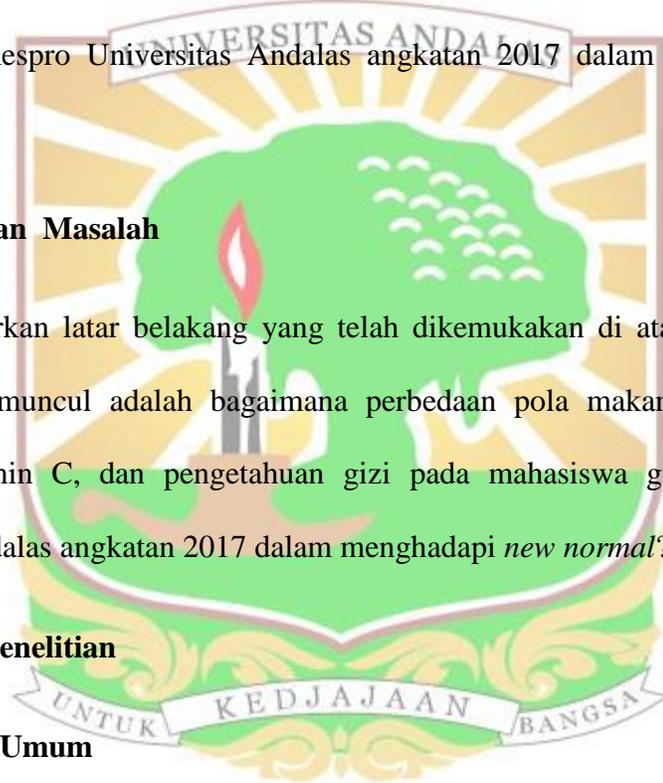
## 1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas maka rumusan masalah yang muncul adalah bagaimana perbedaan pola makan, pola konsumsi suplemen vitamin C, dan pengetahuan gizi pada mahasiswa gizi dan non gizi Universitas Andalas angkatan 2017 dalam menghadapi *new normal*?

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan mengetahui perbedaan pola makan, pola konsumsi suplemen vitamin C, dan pengetahuan gizi pada mahasiswa gizi dan non gizi Universitas Andalas angkatan 2017 dalam menghadapi *new normal*.



### 1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini yaitu sebagai berikut.

- 1) Diketahui distribusi pola makan mahasiswa gizi dan non gizi Universitas Andalas angkatan 2017 dalam menghadapi *new normal*.
- 2) Diketahui distribusi jumlah makan, frekuensi makan, dan jenis makanan mahasiswa gizi dan non gizi Universitas Andalas angkatan 2017 dalam menghadapi *new normal*.
- 3) Diketahui distribusi pola konsumsi suplemen vitamin C mahasiswa gizi dan non gizi Universitas Andalas angkatan 2017 dalam menghadapi *new normal*.
- 4) Diketahui distribusi merek, jumlah konsumsi, frekuensi konsumsi, sumber informasi mengenai suplemen vitamin C yang dikonsumsi, dan motivasi mengonsumsi suplemen vitamin C pada mahasiswa gizi dan non gizi Universitas Andalas angkatan 2017 dalam menghadapi *new normal*.
- 5) Diketahui distribusi pengetahuan gizi mahasiswa gizi dan non gizi Universitas Andalas angkatan 2017 dalam menghadapi *new normal*.
- 6) Diketahui perbedaan pola makan pada mahasiswa gizi dan non gizi Universitas Andalas angkatan 2017 dalam menghadapi *new normal*.

- 7) Diketahui perbedaan pola konsumsi suplemen vitamin C pada mahasiswa gizi dan non gizi Universitas Andalas angkatan 2017 dalam menghadapi *new normal*.
- 8) Diketahui perbedaan pengetahuan gizi pada mahasiswa gizi dan non gizi Universitas Andalas angkatan 2017 dalam menghadapi *new normal*.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

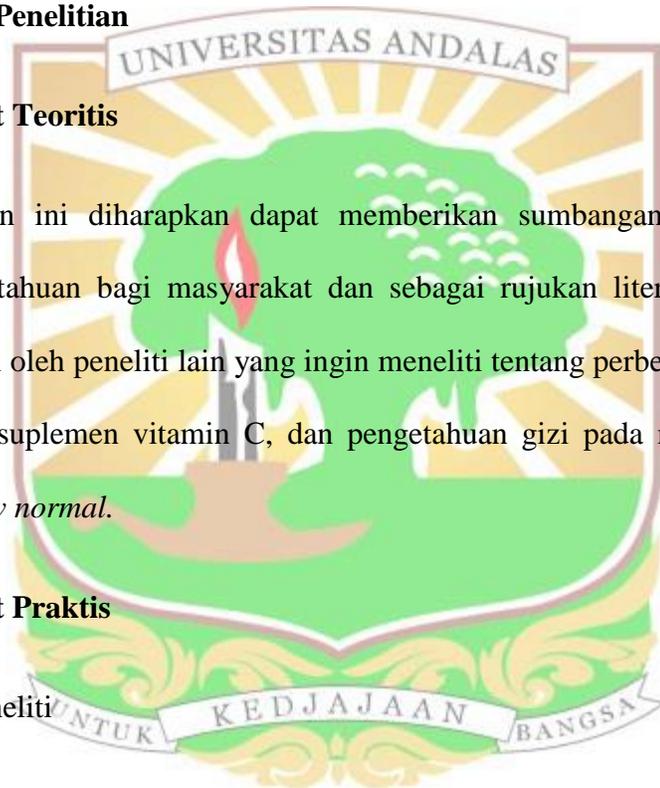
##### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pikiran sebagai masukan pengetahuan bagi masyarakat dan sebagai rujukan literatur ilmiah yang dapat digunakan oleh peneliti lain yang ingin meneliti tentang perbedaan pola makan, pola konsumsi suplemen vitamin C, dan pengetahuan gizi pada mahasiswa dalam menghadapi *new normal*.

##### **1.4.2 Manfaat Praktis**

- 1) Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan memperluas wawasan serta menggali ilmu lebih dalam mengenai pola makan, pola konsumsi suplemen vitamin C, dan pengetahuan gizi pada mahasiswa dalam menghadapi *new normal*, serta melalui penelitian ini peneliti dapat mengaplikasikan ilmu yang telah didapat selama mengikuti perkuliahan di Prodi S-1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.



## 2) Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan bagi mahasiswa untuk mengatur pola makannya agar bergizi seimbang, bijak dalam mengonsumsi suplemen vitamin C, dan meningkatkan pengetahuan gizi yang dimiliki.

### 1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pola makan, pola konsumsi suplemen vitamin C, dan pengetahuan gizi pada mahasiswa gizi dan non gizi (prodi S-1 IKM peminatan Epidemiologi dan Statistik, AKK, K3 Kesling, dan Kespro) Universitas Andalas angkatan 2017 dalam menghadapi *new normal*. Desain penelitian ini *cross sectional*. Penelitian dimulai pada bulan Oktober 2020 hingga November 2021 dengan sampel berjumlah 88 orang.



