

GAMBARAN ASUPAN VITAMIN LARUT LEMAK MAHASISWA SEMESTER 2 FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SAM RATULANGI SAAT PEMBATAAN SOSIAL MASA PANDEMI COVID-19

Militia Christy Rebcca Tumiwa, Nova H. Kapantow*, Maureen I. Punuh**

**Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado*

ABSTRAK

Vitamin merupakan zat organik yang tidak dapat dibentuk oleh tubuh dan terdiri atas vitamin larut lemak dan larut air. Vitamin larut lemak terdapat dalam sayur dan buah serta telur, hati dan susu, jika terjadi kelebihan vitamin larut lemak maka akan disimpan dalam hati atau jaringan adiposa. Sistem pertahanan tubuh dapat ditingkatkan dengan mengasup aneka makanan, sayur dan buah-buahan. Vitamin yang terkandung dalam sayur dan buah berperan penting sebagai antioksidan dan penangkal senyawa jahat dalam tubuh untuk membantu meningkatkan imunitas tubuh. Imunitas tubuh yang kuat dapat mencegah dari tertularnya Covid-19. Tujuan penelitian untuk menganalisis gambaran asupan vitamin larut lemak mahasiswa semester 2 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi saat pembatasan sosial masa pandemi Covid-19. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan cross-sectional dan dilakukan secara online pada mahasiswa semester 2 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi selama bulan Maret-September 2020 dengan besar sampel 118 mahasiswa. Instrumen penelitian: Kuesioner food record dan aplikasi Nutrisurvey. Tingkat asupan vitamin A paling banyak berada pada kategori kurang yakni sebesar 78,0%. Tingkat asupan vitamin paling banyak berada pada kategori kurang yakni sebesar 83,1%. Tingkat asupan vitamin E paling banyak berada pada kategori kurang yakni sebesar 95,8%. Tingkat asupan vitamin K paling semuanya atau 100% berada pada kategori kurang. Saran bagi mahasiswa semester 2 agar mahasiswa lebih memperhatikan pola makan serta asupan makanan dan terlebih khusus sering mengkonsumsi makanan sumber vitamin larut lemak dan bagi peneliti selanjutnya Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian tentang asupan vitamin larut lemak pada jenjang usia yang berbeda.

Kata Kunci: *Asupan Vitamin Larut Lemak, Pandemi Covid-19*

ABSTRACT

Vitamins are organic substances that cannot be formed by the body and consist of fat soluble and water-soluble vitamins. Fat soluble vitamins are found in vegetables and fruit as well as eggs, liver and milk, if there is excess fat-soluble vitamins they will be stored in the liver or adipose tissue. The body's defense system can be improved by consuming a variety of foods, vegetables and fruits. Vitamins contained in vegetables and fruits play an important role as antioxidants and antidotes for bad compounds in the body to help increase body immunity. Strong body immunity can prevent Covid-19 from contracting. The aim of the study was to analyze the description of the intake of fat-soluble vitamins for students of the second semester of the Faculty of Public Health, Sam Ratulangi University during social restrictions during the COVID-19 pandemic. This research is a descriptive study with a cross-sectional approach and was conducted online on second semester students of the Sam Ratulangi University Public Health Faculty during March-September 2020 with a sample size of 118 students. Research instruments: Food record questionnaire and Nutrisurvey application. The highest level of vitamin A intake was in the deficient category, that is 78.0%. The highest level of vitamin intake was in the deficient category, that is 83.1%. The highest level of vitamin E intake was in the deficient category, that is 95.8%. The level of vitamin K intake at most or 100% is in the low category. Suggestions for second semester students are that students pay more attention to diet and food intake and especially often consume food sources of fat soluble vitamins and for further researchers, it is hoped that further researchers can conduct research on intake of fat soluble vitamins at different age levels.

Keywords: *Fat-Soluble Vitamin Intake, Covid-19 Pandemic*

PENDAHULUAN

Vitamin merupakan zat yang tidak dapat dibentuk oleh tubuh dan berperan sebagai katalisator organik, mengatur proses metabolisme, dan fungsi normal tubuh (Achadi, dkk, 2016). Vitamin akan rusak dalam proses pengolahan dan penyimpanan yang salah (Mardalena, 2017). Vitamin dapat dibedakan menjadi dua yaitu vitamin larut lemak dan vitamin larut air (Winarsih, 2019). Vitamin larut lemak memerlukan lemak untuk absorpsinya. Jika terjadi kelebihan asupan vitamin larut lemak, maka kelebihannya akan disimpan dalam hati maupun jaringan adiposa (Achadi, dkk, 2016).

Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa proporsi masyarakat Indonesia yang mengonsumsi buah dan sayur kurang dari 5 porsi per hari yaitu sebanyak 95,5%. Survey yang dilakukan tahun 2017, ditemukan adanya perubahan pola makan dan aktivitas fisik pada remaja. Perubahan gaya hidup juga terjadi seiring dengan semakin berkembangnya teknologi dan penggunaan internet, yang membuat remaja lebih banyak membuat pilihan mandiri yang seringkali kurang tepat sehingga secara tidak langsung menyebabkan masalah gizi (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Sistem pertahanan tubuh dapat ditingkatkan dengan mengasup aneka makanan, sayur dan buah-buahan. Sayur dan buah merupakan sumber dari vitamin

larut lemak, sehingga mencukupi asupan vitamin larut lemak dengan dosis yang baik dapat meningkatkan daya tahan tubuh (Agung, 2020). Asupan sayur dan buah yang kaya akan serat dapat menjaga kekebalan tubuh. Sayur dan buah merupakan sumber terbaik vitamin, mineral, dan serat. Dalam mempertahankan sistem kekebalan tubuh, asupan gizi terutama vitamin dan mineral sangat diperlukan. Vitamin larut lemak (A, D, E, K) yang mengandung antioksidan dan penangkal radikal bebas dapat membantu dalam meningkatkan daya tahan tubuh. Dengan daya tahan tubuh yang kuat, maka akan membantu dalam pencegahan penularan Covid-19 (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai gambaran asupan vitamin larut lemak mahasiswa semester 2 Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) Universitas Sam Ratulangi (UNSRAT) saat pembatasan sosial masa pandemi Covid-19

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan desain penelitian menggunakan pendekatan *cross-sectional*, dan dilakukan secara *online* yang di laksanakan pada Maret 2020 – September 2020. Populasi yang digunakan yaitu semua mahasiswa semester 2 FKM UNSRAT yang berjumlah 185 orang. Sampel pada penelitian ini merupakan mahasiswa aktif

semester 2 tahun ajaran 2020/2021 FKM UNSRAT. Dan saat penelitian hanya ada 118 mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi menjadi responden. Instrument penelitian yang digunakan yaitu kuesioner *food record* 2 x 24 jam dan computer untuk analisis data. Analisis data dalam penelitian ini digunakan analisis univariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin

Umur	n	%
17 tahun	5	4,2
18 tahun	54	45,8
19 tahun	54	45,8
20 tahun	5	4,2
Total	118	100
Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	21	17,8
Perempuan	97	82,2
Total	118	100

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 118 responden, yang berumur 18 tahun dan 19 tahun memiliki distribusi yang sama yaitu masing-masing 45,8%, dan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 97 responden atau 82,2%. Umur dan jenis kelamin diketahui juga berpengaruh terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur, dimana buah dan sayur merupakan makanan sumber vitamin dan mineral (Terati, Yuniarti, dan Marsalinda, 2020)

Gambaran Kecukupan Vitamin Larut Lemak

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Vitamin A

Asupan Vitamin A	n	%
Kurang	92	78,0
Cukup	11	9,3
Lebih	15	12,7
Total	118	100

Berdasarkan tabel 2, dapat dilihat bahwa asupan vitamin A responden sebagian besar (78,0%) berada pada kategori kurang. Hal ini disebabkan karena responden jarang mengkonsumsi makanan sumber vitamin A, bahkan mengasup makanan yang tidak sehat. Kekurangan vitamin A dapat terjadi karena kurang mengkonsumsi bahan makanan sumber vitamin A seperti kuning telur, susu, mentega, daun singkong, daun kacang, kangkung, bayam, buncis, kacang panjang, wortel, dan tomat (Mardalena, 2017). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maulida dan Pramono (2015) yang mendapati 60% konsumsi vitamin A dikategorikan kurang dan menyatakan bahwa kurangnya asupan vitamin A disebabkan karena adanya perbedaan pola asupan lauk hewani serta kuantitas dalam porsi makanan yang diasup.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Vitamin D

Asupan Vitamin D	n	%
Kurang	98	83,1
Cukup	15	12,7
Lebih	5	4,2
Total	118	100

Berdasarkan tabel 3, dapat dilihat bahwa asupan vitamin D responden sebagian besar (83,1%) berada pada kategori kurang. Berdasarkan hasil pengambilan data diketahui bahwa kurangnya asupan vitamin D responden, karena responden yang kurang mengkonsumsi bahan makanan sumber vitamin D. Kekurangan vitamin D dapat terjadi karena kurangnya asupan makanan sumber vitamin D seperti telur, susu, mentega dan minyak ikan, juga karena jarang terpapar sinar matahari (Fitri dan Wiji, 2019). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saptarini (2019) di Depok yang menyatakan bahwa asupan vitamin D dengan kategori kurang sebanyak 91,7%, hal ini disebabkan karena buruknya pola makan yang bergizi, terutama yang mengandung sumber vitamin D, sehingga perlu diberikan suplementasi vitamin D. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amalia, dkk (2018) yang menyebutkan bahwa sebagian besar responden atau 93,3% memiliki kecukupan vitamin D yang kurang.

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Vitamin E

Asupan Vitamin E	n	%
Kurang	113	95,8
Cukup	3	2,5
Lebih	2	1,7
Total	118	100

Berdasarkan Tabel 4 dapat dilihat bahwa 113 responden atau 95,8% memiliki asupan kurang. Kurangnya asupan vitamin E,

menurut hasil pengambilan data karena konsumsi bahan makanan sumber vitamin E yang kurang oleh responden. Meningkatkan konsumsi vitamin E membuat kekebalan tubuh tetap terjaga, bahan makanan sumber vitamin E yaitu sayuran hijau, minyak sayur, kacang hijau, dan kacang-kacangan lainnya (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Triwahyuningsih pada tahun 2019 yang menyebutkan bahwa asupan vitamin E responden Sebagian besar dikategorikan kurang karena kebanyakan responden lebih sering mengkonsumsi makanan tidak sehat seperti gorengan, es krim, coklat, dan permen dimana tidak ada kandungan vitamin E yang terkandung di dalam makanan tersebut.

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Vitamin K

Asupan Vitamin K	n	%
Kurang	118	100
Cukup	0	0
Lebih	0	0
Total	118	100

Berdasarkan Tabel 5 dapat dilihat bahwa semua responden memiliki asupan vitamin K yang kurang. Kurangnya asupan vitamin K responden terjadi karena buruknya pola makan dan tidak terjaganya asupan makan responden terlebih yang makanan sumber vitamin K. Kekurangan vitamin K dapat terjadi bila konsumsi bahan pangan sumber vitamin K misalnya susu, daging, telur, buah-buahan, dan sayuran tidak terpenuhi

(Mardalena, 2017). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2020) yang menunjukkan bahwa semua responden atau 100% memiliki asupan vitamin K yang kurang karena adanya pembatasan makan responden (diet) dan juga asupan sayur dan buah yang kurang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai gambaran asupan vitamin larut lemak di mahasiswa semester 2 FKM UNSRAT saat pembatasan sosial masa pandemi Covid-19, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Asupan vitamin A sebagian besar responden berada pada kategori kurang.
2. Asupan vitamin D sebagian besar responden berada pada kategori kurang.
3. Asupan vitamin E sebagian besar responden berada pada kategori kurang.
4. Asupan vitamin K semuanya berada pada kategori kurang.

SARAN

1. Bagi Mahasiswa semester 2 FKM UNSRAT
Diharapkan agar mahasiswa semester 2 lebih memperhatikan pola makan serta asupan makanan dan terlebih khusus sering mengkonsumsi makanan sumber vitamin larut lemak agar angka kecukupan gizi dapat terpenuhi dan bisa

meningkatkan imunitas tubuh sebagai pencegahan penularan virus korona

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian tentang asupan vitamin larut lemak (A, D, E, K) pada rentan usia yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Achadi EL., dkk. 2016. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Depok: PT Rajagafindo Persada
- Agung. 2020. *Bijak Mengonsumsi Suplemen di Masa Pandemi Covid-19*, (online), (<https://www.ugm.ac.id/id/berita/19408-bijak-mengonsumsi-suplemen-di-masa-pandemi-covid-19>)
- Amalia IPR dan Triyono EA. 2018. Asupan Vitamin A, C, E, dan IMT (Indeks Massa Tubuh) Pada Lansia Hipertensi dan Non-Hipertensi di Puskesmas Banyu Urip, Surabaya. *Amerta Nutr.* 2(4): 382-391
- Fitri I. dan Wiji RN. 2019. *Gizi Reproduksi dan Bukti*. Yogyakarta: Gosyen Publishing
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. *Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19*. Jakarta
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. *Gizi Saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan*, (online), (<https://www.kemkes.go.id/article/view/20012600004/gizi-saat-remaja-tentukan-kualitas-keturunan.html>).
- Lestari P. 2020. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Asupan Makanan dengan Status Gizi Siswi MTS Darul Ulum. *Sport and Nutrition Journal.* 2(2):73-80

- Mardalena I. 2017. *Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Maulida A. dan Pramono A. 2015. Gambaran Asupan Vitamin A, Kadar Serum Seng, dan Status Gizi pada Anak Usia 9-12 Tahun. *Journal of Nutrition College*. 4(2):323-328
- Saptarini D. 2019. Status Vitamin D pada Remaja Sehat Usia 15-18 Tahun di Kota Depok. *J Indon Med Assoc*. 69(2):71-77
- Terati, dkk, 2020. Analisis Faktor-Faktor dan Preferensi Konsumsi Buah Dengan Tingkat Kecukupan Vitamin A pada Remaja. *MGMI*. 11(2):127-140
- Triwahyuningsih RY. 2019. Perilaku Pencegahan Keputihan pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*. 9(1):22-25
- Winarsih. 2019. *Pengantar Ilmu Gizi Dalam Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press