

PENINGKATAN PENGETAHUAN KONSUMSI VITAMIN PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI JATIASIH

Herty Nur Tanty, Yudha Sukowati, Meiana Dwi Andini*
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan IKIFA¹

Email: meianadwiandini@ikifa.ac.id

ABSTRAK

Suplemen merupakan salah satu zat gizi penunjang yang digemari masyarakat pada masa pandemi ini. Salah satu golongannya adalah vitamin. Pada usia lansia perlu dilakukan peningkatan beberapa konsumsi vitamin, seperti vitamin C (200 mg – 2 g/hari), vitamin E (134 – 800 mg/hari), vitamin D (10 – 100 µg/hari). Peningkatan konsumsi vitamin perlu diimbangi dengan pengetahuan masyarakat mengenai cara yang tepat dalam mengkonsumsi vitamin, supaya didapatkan hasil yang efektif terhadap Kesehatan. Kesalahan dalam hal dosis ataupun waktu konsumsi dapat menyebabkan masalah Kesehatan bagi konsumen. Hal inilah yang mendorong kami untuk melakukan kegiatan penyuluhan pada masyarakat mengenai cara yang baik dalam konsumsi vitamin di masa pandemi Covid-19. Uji statistik menunjukkan adanya pengaruh pemberian penyuluhan dengan peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai cara mengkonsumsi vitamin yang baik. Kenaikan pengetahuan tertinggi ada pada pertanyaan nomor 3 mengenai manfaat berjemur setiap pagi, dengan kenaikan sebesar 50%.

Kata Kunci: pengetahuan, vitamin, COVID-19, pandemi

ABSTRACT

Supplements are one of the supporting nutrients that are popular with the public during this pandemic. One of these groups is vitamins. In the elderly, it is necessary to increase the consumption of several vitamins, such as vitamin C (200 mg – 2 g/day), vitamin E (134 – 800 mg/day), vitamin D (10 – 100 g/day). Increased consumption of vitamins needs to be balanced with public knowledge about the right way to consume vitamins, in order to obtain effective results on health. Errors in dosage or consumption time can cause health problems for consumers. This has prompted us to carry out outreach activities to the public regarding the right way to consume vitamins during the Covid-19 pandemic. Statistical tests show that there is an effect of providing counseling with increasing public knowledge about how to consume good vitamins. The highest increase in knowledge was in question number 3 regarding the benefits of sunbathing every morning, with an increase of 50%.

Keywords: knowledge, vitamin, COVID-19, pandemic

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 di Indonesia masuk ke Indonesia sejak awal tahun 2020. Hal ini menyebabkan perubahan berbagai tatanan kehidupan, pola konsumsi masyarakat Indonesia juga mengalami perubahan. Keberagaman jenis pangan dan keseimbangan gizi dalam pola konsumsi pangan dibutuhkan agar tubuh sehat, aktif dan produktif. Setiap sumber gizi mempunyai peran dan porsinya yang berbeda dalam pemenuhan gizi seimbang (BPOM, 2013). Selain itu pola makan seimbang dapat mencapai derajat Kesehatan yang optimal (Lisnawaty, 2020). Pada suatu studi *Cross Sectional* menunjukkan peningkatan konsumsi makanan utama dan selingan, sayur dan buah, air putih, rempah-rempah dan suplemen (Mustakim, 2021).

Suplemen merupakan salah satu zat gizi penunjang yang digemari masyarakat pada masa pandemi ini. Salah satu golongannya adalah vitamin. Pada usia lansia perlu dilakukan peningkatan beberapa konsumsi vitamin, seperti vitamin C (200 mg – 2 g/hari), vitamin E (134 – 800 mg/hari), vitamin D (10 – 100 µg/hari). Namun belum ada studi yang jelas menyatakan bahwa intervensi tersebut dapat melindungi diri dari infeksi Covid-19, namun dengan menerapkan pola tersebut sudah terbukti meningkatkan system kekebalan tubuh (Alya Tursina, 2020).

Pada suatu studi di Surabaya menyatakan bahwa terjadi peningkatan produk retail di apotek sebesar 41%, meningkat 9% dibandingkan sebelum pandemi. Produk-produk paling tinggi permintaannya antara lain vitamin D, antiseptic, masker, vitamin C, dan multivitamin (Firdaus, 2021). Pada studi lainnya juga menyatakan terjadi kenaikan tren konsumsi vitamin sebesar 9.4% Ketika masa pandemic terjadi (Herianto, 2021).

Peningkatan konsumsi vitamin perlu diimbangi dengan pengetahuan masyarakat mengenai cara yang tepat dalam mengkonsumsi vitamin, supaya didapatkan hasil yang efektif terhadap Kesehatan. Kesalahan dalam hal dosis ataupun waktu konsumsi dapat menyebabkan masalah Kesehatan bagi konsumen. Hal inilah yang mendorong kami untuk melakukan kegiatan penyuluhan pada masyarakat mengenai cara yang baik dalam konsumsi vitamin di masa pandemic Covid-19.

METODE

Kegiatan pengabdian pada masyarakat dilakukan dengan memberikan penyuluhan pada masyarakat di wilayah Jati Asih Bekasi. Kegiatan ini dilakukan pada 20 Maret 2021 di Masjid Jami' Baitul Mu'min, RT 02/01 Pondok Benda Jatirasa, Jati Asih, Kota Bekasi pukul 07.00-09.00 dengan jumlah peserta sebanyak 40 orang. Tahapan dalam pelaksanaan program pengabdian masyarakat antara lain:

1. *Pengenalan masalah*

Tim pelaksana melakukan survei pada studi maupun mitra mengenai pola konsumsi vitamin di masyarakat. Tim pelaksana memberikan solusi penyelesaian masalah dengan cara memberikan sosialisasi tentang cara yang baik dalam konsumsi vitamin di masa pandemic Covid-19.

2. *Sosialisasi dengan cara penyuluhan*

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan setelah semua perizinan dan peralatan disiapkan. Kegiatan dilaksanakan di Masjid Jami' Baitul Mu'min, RT 02/01 Pondok Benda Jatirasa, Jati Asih, Kota Bekasi. Pelaksanaan penyuluhan dilakukan oleh ketua dan anggota pelaksana pengabdian masyarakat dengan menjelaskan tentang pola konsumsi vitamin yang baik. Penyuluhan dilakukan dengan media bantu *Power Point* dan video sehingga peserta dapat mengetahui dengan jelas bagaimana pola konsumsi vitamin. Sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan responden kami berikan kuesioner untuk mengukur peningkatan pengetahuan setelah dilakukan kegiatan.

HASIL

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat ini diawali dengan berkoordinasi antara tim pelaksana dengan tim dari Masjid Jami' Baitul Mu'min, RT 02/01 Pondok Benda Jatirasa, Jati Asih, Kota Bekasi untuk membahas permasalahan dan solusi yang ditawarkan hingga disepakati untuk melakukan penyuluhan penggunaan vitamin secara rasional. Kegiatan ini melibatkan warga di sekitar masjid Jami' Baitul Mu'min, RT 02/01 Pondok Benda Jatirasa, Jati Asih, Kota Bekas. Kegiatan inti diawali dengan memberikan *pretest* melalui pengisian kuisisioner untuk mengetahui kemampuan awal mereka terhadap cara konsumsi vitamin.

Setelah pengisian kuesioner *pretest*, dilanjutkan dengan pemberian materi sesuai urutan acara yang telah dicanangkan. Materi yang disampaikan pertama adalah mengenai jenis-jenis vitamin dan manfaatnya. Materi yang disampaikan selanjutnya adalah cara konsumsi vitamin secara rasional. Berikut adalah salah satu foto penyampaian materi penyuluhan oleh narasumber.



Gambar 2. Pelaksanaan

Acara kemudian dilanjutkan dengan tanya jawab kemudian dilakukan pembagian multivitamin dari PT DIPA Pharmalab Intersains.



Gambar 3. Panitia Pelaksana

Setelah semua rangkaian acara inti selesai, kemudian dilanjutkan dengan *posttest* yaitu pengisian kuisioner setelah diberikan penyuluhan. Data demografi peserta penyuluhan ditunjukkan pada tabel 1.

Tabel 1. Data demografi peserta

| No | Kategori | Jumlah (N _{total} =40) |
|----|--|---|
| 1 | Jenis Kelamin | Laki-Laki = 13 Perempuan = 27 |
| 2 | Usia | <17 = 0 17 – 25 = 2 26 – 40 = 26 >40 = 12 |
| 3 | Tingkat Pendidikan | Tidak tamat = 0 SD/ sederajat = 0 SMP/ sederajat = 5 SMA/ sederajat = 13 Perguruan Tinggi = 22 |
| 4 | Pekerjaan | Ibu Rumah Tangga=20 Wiraswasta/pedagang= 8 Pegawai swasta = 7 Guru =2 Tidak bekerja=2 PNS = 1 |
| 5 | Pernah / tidak pernah konsumsi vitamin | Pernah = 32 Tidak pernah = 8 |
| 6 | Jenis Vitamin/suplemen yang dikonsumsi | Animal parade = 1 Curcuma Plus = 6 Enervon C=2 Ester C =1 Imboost = 2 Imunos = 1 Imunped = 1 Madu = 3 Redoxon = 1 Sakatonik = 1 Scott Emulsion = 1 Stimuno = 2 Vitamin C = 10 |

Uji statistika deskriptif dilakukan untuk mengetahui deskripsi dari data *pretest* dan *posttest* yang digambarkan pada tabel 1.

Tabel 1. Descriptive Statistics

| | Hasil Pretest | Hasil Posttest |
|------------------------|---------------|----------------|
| N Valid | 40 | 40 |
| Missing | 10 | 10 |
| Mean | 5.40 | 7.95 |
| Median | 6.00 | 8.00 |
| Mode | 6 | 8 |
| Std. Deviation | 1.766 | .316 |
| Skewness | .056 | -6.325 |
| Std. Error of Skewness | .374 | .374 |
| Minimum | 3 | 6 |
| Maximum | 8 | 8 |

Pada tabel 1 terlihat bahwa jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 40 orang, dimana nilai minimum dan maksimum pada data *pretest* berturut-turut 29 dan 100. Sedangkan nilai minimum dan maksimum pada data *posttest*, yaitu 3 dan 6. Terlihat bahwa rata-rata nilai *posttest* 7.95 lebih besar dibandingkan rata-rata nilai *pretest* yaitu 5.40. Selain itu, pada tabel 1 terlihat bahwa penyebaran data *posttest* lebih baik dibandingkan pada data *pretest* dikarenakan nilai standar deviasi *posttest* lebih kecil dibandingkan *pretest*, yaitu $0.316 < 1.766$.

Uji wilcoxon kemudian digunakan karena data tidak berdistribusi normal (Norfai, 2021) yang ditunjukkan pada tabel 2.

Tabel 2. Wilcoxon Signed Ranks Test

| | N | Mean Rank | Sum of Ranks |
|---|-----------------|-----------|--------------|
| Hasil Posttest - Hasil Pretest Negative Ranks | 1 ^a | 10.00 | 10.00 |
| Positive Ranks | 33 ^b | 17.73 | 585.00 |
| Ties | 6 ^c | | |
| Total | 40 | | |

- a. Hasil Posttest < Hasil Pretest
- b. Hasil Posttest > Hasil Pretest
- c. Hasil Posttest = Hasil Pretest

Tabel 2 menunjukkan terdapat 1 *negative ranks* ataupun *ties* pada data *pretest* dan *posttet*. Artinya, 39 sampel memiliki kenaikan nilai setelah diadakan penyuluhan, yaitu sebanyak 40 responden. Sedangkan 6 responden memiliki nilai *pretest* dan *posttest* yang sama. Ada tidaknya hubungan antara hasil *pretest* dan *posttest* ditunjukkan dalam tabel 3, dimana hipotesis yang digunakan dalam penelitian adalah:

H₀: Tidak adanya perbedaan rata-rata hasil *pretest* dengan *posttest* yang artinya tidak ada pengaruh penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan mengenai jajanan sehat.

H₁: Ada perbedaan rata-rata hasil *pretest* dengan *posttest* yang artinya ada pengaruh penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan mengenai jajanan sehat.

Tabel 3. Test Statistics Wilcoxon

| | Hasil Posttest - Hasil Pretest |
|------------------------|--------------------------------|
| Z | -4.950 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .000 |

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa nilai signifikansi (sig) data *pretest* dan *posttest* adalah 0,000 yang berarti hipotesis H₁ diterima karena sig < 0.005 (Siregar, 2013). Hipotesis H₁ diterima yang berarti ada pengaruh penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan mengenai jajanan sehat. Penentuan hipotesis dalam uji wilcoxon berdasarkan nilai signifikansi adalah sebagai berikut:

Jika nilai sig. (2-tailed) < 0,05, maka H₀ ditolak dan H₁ diterima.

Jika nilai sig. (2-tailed) > 0,05, maka H₀ diterima dan H₁ ditolak. (Nuraini Sri Bina, 2021)

Data lengkap mengenai presentase kenaikan skor *pretest* dan *posttest* untuk masing-masing indikator pertanyaan ditampilkan pada tabel 4.

Tabel 4. Presentase Hasil *Pretest* dan *Posttest*

| No | Indikator Pertanyaan | % Jawaban benar | | % Kenaikan skor |
|----|--|-----------------|-----------------|-----------------|
| | | <i>Pretest</i> | <i>Posttest</i> | |
| 1. | Saya mengkonsumsi Vitamin A untuk imunitas | 57,5% | 100% | 42,5% |
| 2. | Berjemur setiap pagi merupakan upaya saya untuk memperoleh vitamin C | 50% | 100% | 50% |
| 3. | Waktu terbaik mengkonsumsi vitamin adalah di waktu pagi | 92,5% | 100% | 7,5% |
| 4. | Batas aman untuk konsumsi vit c adalah 3000mg/hari | 65% | 100% | 35% |
| 5. | Kebutuhan harian vit D per hari untuk dewasa adalah 600 IU | 55% | 100% | 45% |
| 6. | Akar wangi memiliki potensi sebagai anti H-CoV | 75% | 100% | 25% |
| 7. | Teh Hijau memiliki potensi sebagai anti H-CoV | 77,5% | 97,5% | 20% |
| 8. | Buah Malaka memiliki potensi sebagai anti H-CoV | 67,5% | 97,5% | 30% |

Kuisiner yang digunakan berisi pilihan jawaban benar dan salah, dimana tabel 4 menunjukkan persentase responden yang menjawab benar untuk *pretest* dan

posttest. Terlihat bahwa untuk setiap pertanyaan pada *pretest* mengalami kenaikan pada *posttest*. Kenaikan tertinggi ada pada pertanyaan nomor 3 mengenai manfaat berjemur setiap pagi, dengan kenaikan sebesar 50%.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat di Masjid Jami' Baitul Mu'min, RT 02/01 Pondok Benda Jatirasa, Jati Asih, Kota Bekasi dapat disimpulkan bahwa penyuluhan yang dilakukan mampu meningkatkan pengetahuan mengenai cara mengonsumsi vitamin yang baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada masyarakat RT 02/01 Pondok Benda Jatirasa, Jati Asih, Kota Bekasi yang telah mengizinkan kami untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Alya Tursina, B. C. T. D. S. R. E. N. F. A. Y. H. M. J. H., 2020. *Bunga Rampai Artikel Penyakit Virus Korona (COVID-19)*. 1 penyunt. Bandung: Pusat Penerbitan Universitas (P2U) Unisba.
- BPOM, 2013. *Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang Orang tua, Guru dan Pengelola Kantin*. Jakarta: Badan Pengawas Obat dan Makanan, Jakarta: Badan Pengawas Obat dan Makanan
- Firdaus, I., 2021. *Analisis Pengaruh Disrupsi Permintaan Terhadap Ketersediaan Produk Retail Apotek Selama Pandemi COVID-19 Menggunakan Bayesian Network*, Surabaya: Institut Teknologi Sepuluh Nopember.
- Herianto, A. A. T. L. N., 2021. Perilaku Konsumsi Sebelum dan Selama Pandemi Covid-19 di Indonesia: Studi Perbandingan. *Journal of Islamic Economics and Finance Studies*, 2(1), pp. 94-109.
- Lisnawaty, e. a., 2020. Perilaku Mengonsumsi Makanan Bergizi selama Pandemi COVID-19 pada Masyarakat Sulawesi Tenggara. *Preventif Journal*, 5(1), p. 23–28.
- Mustakim, R. E. I. R. S., 2021. Pola Konsumsi Pangan Penduduk Usia Produktif Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 17(1), pp. 1-12.

- Norfai, 2021. *Statistika Non-Parametrik untuk Bidang Kesehatan (Teoritis, Sistematis dan Aplikatif)*. 1 penyunt. Jawa Tengah: Lakeisha.
- Nuraini Sri Bina, R. R. B., 2021. *Statistika Penelitian Pendidikan: Analisis Perhitungan Matematis dan Aplikasi SPSS*. 1 ed. Indonesia: Prenada Media.
- Siregar, S., 2013. *Statistika Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi dengan Perhitungan Manual dan Aplikasi SPSS Versi 17*. 1 penyunt. Jakarta: Bumi Aksara.