



Hubungan Pengetahuan Covid-19 terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), Asupan Vitamin A dan Vitamin E

Covid-19 Knowledge Relationship to Clean and Healthy Living Behavior (PHBS), Vitamin A and Vitamin E Intake

Ayu Friska Yuniyanti¹, Rifatul Masrikhiyah^{2*}

^{1,2}Universitas Muhadi Setiabudi

Corresponding author: Rifatul Masrikhiyah

Email: rifatul.masrikhiyah@gmail.com

Latar Belakang: Awal tahun 2020 merupakan awal dari merebaknya virus Covid-19 di Indonesia khususnya. COVID-19 adalah jenis penyakit baru yang disebabkan oleh infeksi virus corona. Melakukan 3M (memakai masker, cuci tangan dan menjaga jarak), melakukan aktivitas fisik dan mengonsumsi nutrisi seimbang untuk meningkatkan daya tahan tubuh dengan mengonsumsi makanan bergizi termasuk vitamin A dan vitamin E merupakan salah satu cara untuk mencegah tertular virus corona.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan Covid-19 dengan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), asupan vitamin A dan vitamin E.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain penelitian cross sectional. Sampel yang digunakan sebanyak 30 responden dengan menggunakan teknik simple random sampling. Analisis statistik yang digunakan dalam pengujian hipotesis adalah menggunakan uji chi-square untuk mengetahui ada tidaknya hubungan pengetahuan covid-19 dengan PHBS dan asupan vitamin A dan vitamin E.

Hasil: Hasil analisis statistik diperoleh nilai $p > 0,05$ yang artinya tidak ada hubungan antara pengetahuan covid-19 dengan PHBS dan asupan vitamin A dan Vitamin E.

Kesimpulan: tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan covid 19 dengan perilaku hidup bersih dan sehat, serta asupan vitamin A dan vitamin E

Kata Kunci : Covid 19; PHBS; Vitamin A; Vitamin E

ABSTRACT

Background: The beginning of 2020 is the beginning of the outbreak of the Covid-19 virus in Indonesia specifically. COVID-19 is a new type of disease caused by coronavirus virus infection. Doing 3M (wearing a mask, washing hands and keeping your distance), doing physical activity and consuming balanced nutrition to improve the body's immune system by consuming nutritious foods including vitamin A and vitamin E is one way to prevent contracting coronavirus.

Purpose: This study aims to find out the relationship of Covid-19 knowledge to clean and healthy living behavior (PHBS), intake of vitamin A and vitamin E.

Method: This study uses cross sectional research design. The sample used by 30 respondents using simple random sampling technique. Statistical analysis used in hypothesis testing is to use chi-square test to determine whether or not covid-19 knowledge relationship to PHBS and intake of vitamin A and vitamin E.

Result: The results of statistical analysis obtained a value of $p > 0,05$ which means there is no relationship between knowledge of covid-19 to PHBS and intake of vitamin A and Vitamin E.

Conclusion: there is no relationship between the level of knowledge of covid 19 to clean and healthy living behaviors, as well as the intake of vitamin A and vitamin E

Keyword : Covid 19; PHBS; Vitamin A; Vitamin E

Introduction (Pendahuluan)

Wabah penyakit Covid-19 di Indonesia menjadi isu yang sensasional di kalangan masyarakat dan menimbulkan ketakutan. Gejala penyakit Covid-19 disebabkan oleh infeksi virus SARS CoV-2 yaitu gejala umum saluran pernafasan yang meliputi demam, batuk, sesak nafas, kelelahan, pilek, nyeri tenggorokan dan diare. Penularan penyakit ini sangat cepat dikarenakan penularannya melalui droplet atau cairan tubuh yang terpercik melalui batuk dan bersin, apabila tidak menjaga jarak (1-2 meter). Konsumsi pangan yang cukup dan perilaku hidup bersih dapat mempengaruhi peningkatan Covid-19. Penelitian yang dilakukan oleh Karo, 2020 bahwa perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan strategi dalam pencegahan penyebaran virus Covid-19.¹ Awal kemunculannya Covid-19 di akhir tahun 2019, penyakit ini telah menginfeksi 99.363.697 orang dan menyebabkan kematian terhadap 2.135.959 orang di seluruh dunia.²

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan perilaku kesehatan dimana perilaku ini selain dapat menolong diri sendiri juga dapat menolong anggota keluarga dalam hal menjaga kesehatan dan dapat berperan aktif dalam kegiatan kesehatan di masyarakat. PHBS merupakan salah satu langkah pencegahan penularan penyakit Covid-19 sehingga dianggap perlu untuk menanamkan pengetahuan dan perilaku ini kepada masyarakat terutama masyarakat yang dianggap rentan terkena penyakit tersebut. Salah satu PHBS dapat dilakukan dengan cara mencuci tangan yang baik dan benar, cara menerapkan etika batuk, cara melakukan Physical Distancing (menjaga jarak fisik), dan cara menjaga kebersihan diri untuk dapat pencegahan virus Covid-19.³

Pencegahan Covid-19 dapat dilakukan dengan menjaga pola makan dan asupan zat gizi dalam tubuh yang bertujuan untuk meningkatkan imunitas tubuh. Peningkatan asupan protein dapat menjadi salah satu penyebab meningkatnya imunitas tubuh tanpa adanya jumlah peningkatan asupan energi. Zat gizi lain yang dapat meningkatkan imunitas tubuh adalah vitamin dan mineral. Covid -19 merupakan salah satu jenis penyakit infeksi saluran pernafasan, berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menyatakan bahwa peningkatan risiko infeksi saluran pernafasan salah satunya yaitu kekurangan zat gizi mikro. Salah satu zat gizi mikro adalah vitamin, vitamin yang dikenal sebagai anti-infeksi diantaranya adalah vitamin A dan E yang berfungsi melindungi jaringan epitel (lapisan atas pelindung sel) dan dapat meningkatkan imunitas tubuh. Vitamin E juga dikenal sebagai antioksidan alami yang mampu menangkap radikal bebas yang dapat mempertahankan dan melindungi lipid sedangkan cairan didalam tubuh seperti plasma darah dapat dilindungi oleh Vitamin C.^{4,5} Vitamin C selain berfungsi sebagai antioksidan, vitamin C dapat berperan dalam melindungi vitamin E dan bagian darah yang sensitif terhadap oksidan.⁶ Vitamin E itu

terbagi menjadi 2 jenis yaitu tokoferol dan tokotrienol. Tokotrienol dapat melindungi dari kerusakan oksidatif sitokom 6,5 kali lebih besar bila P-450 dibandingkan dengan α -tokoferol. Tokotrienol diyakini memiliki sifat antioksidan tinggi yaitu 50 kali lebih besar dalam induksi peroksidasi lipid.⁷ Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan maka, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara pengetahuan covid-19 terhadap PHBS, asupan vitamin A dan vitamin E, untuk mengetahui bagaimana pengaruh pengetahuan covid19 dengan PHBS, Asupan Vitamin A dan E.

Methods

(Metode Penelitian)

Penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah warga di Desa Tegalreja Kecamatan Banjarharjo Kabupaten Brebes yang diambil dengan metode simple random sampling sebanyak 30 orang. Jumlah sampel yang diperoleh dengan mempertimbangkan kondisi Covid-19 yang semakin meningkat. Kriteria inklusi dari angaenelitian ini yaitu masyarakat bersedia menjadi responden, bisa membaca dan menulis. Kriteria eksklusi dari penelitian ini yaitu masyarakat yang tidak bersedia menjadi responden, tidak bisa membaca dan menulis.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini kuesioner berisi tentang pertanyaan pengetahuan covid, pernyataan mengenai PHBS, dan kuesioner FFQ semikuantitatif. Untuk mengetahui pengetahuan tentang covid dan PHBS serta mengetahui asupan vitamin A dan E di era pandemi. Dalam pengisian kuesioner, responden mengisi sendiri kuesioner tersebut, tanpa didampingi orang lain.

Variabel dalam penelitian ini dapat dikategorikan dalam variabel dependent dan variabel independent. Variabel dependent dalam penelitian ini adalah pengetahuan responden tentang covid-19 sedangkan variabel independent dalam penelitian ini adalah PHBS, asupan vitamin A dan asupan vitamin E. Setelah data terkumpul selanjutnya yang dilakukan peneliti adalah analisis data. Untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan pengetahuan covid-19 terhadap PHBS, asupan vitamin A dan Vitamin E dengan analisis statistik uji chi-square dengan program komputer yang digunakan adalah SPSS versi 16.

Results

(Hasil)

Karakteristik Individu

Karakteristik subjek dalam penelitian ini meliputi jenis kelamin, umur dan pekerjaan responden. Sebanyak 63,3% penduduk Desa Tegalreja berjenis kelamin perempuan dengan usia berkisar antara 17 sampai 45 tahun yang dikategorikan dalam kategori

Hubungan Pengetahuan Covid-19...

dewasa tengah sebanyak 40% dan dewasa akhir sebanyak 48,6%. Jenis pekerjaan yang dilakukan oleh penduduk Desa Tegalreja sebagian besar bekerja sebagai swasta (56,6%) dan sisanya sebagai mahasiswa (16,6%) dan ibu rumah tangga (26,6%).

Hubungan pengetahuan Covid-19 terhadap PHBS

Pengetahuan tentang bahaya covid-19 seharusnya akan berpengaruh dalam penerapan perilaku hidup bersih dan sehat. Sehingga masyarakat yang mengerti akan bahaya covid-19 seharusnya akan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat agar terhindar dari virus covid-19. Bila pengetahuan tentang covid kurang, besar kemungkinan penerapan perilaku hidup bersih juga kurang.

Tabel 1. Hubungan pengetahuan Covid-19 terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.

Tingkat Pengetahuan covid-19	PHBS		Total	Nilai P
	Cukup	Kurang		
Cukup	26 (96,3%)	1 (3,7%)	27 (100%)	0,735
Kurang	3 (100%)	0 (0%)	3 (100%)	
Total	29 (96,3%)	1 (3,7%)	30 (100%)	

Di masa pandemi seperti saat ini diperlukan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat yang baik untuk mencegah kita dari virus Covid-19. Hampir seluruh responden telah menerapkan PHBS dengan baik yaitu sebesar 90%. Sementara itu, 10% responden lainnya kurang menerapkan PHBS dengan baik. Berdasarkan 27 pertanyaan yang diajukan tentang indikator PHBS, dapat diketahui bahwa seluruh responden telah mengerti pentingnya mencuci tangan sebelum dan sesudah melakukan aktivitas dan menerapkannya. Selain itu, seluruh responden juga menjawab sudah menggunakan masker saat keluar rumah. Pengetahuan tentang bahaya covid-19 sangat berpengaruh pada perilaku hidup bersih dan sehat. Biasanya, pengetahuan covid-19 dan PHBS berbanding searah. Artinya, bila pengetahuan tentang covid-19 cukup baik, maka perilaku hidup bersih dan sehat juga baik. Dari hasil penelitian, diketahui bahwa hampir semua responden masuk dalam katagori pengetahuan covid-19 cukup yaitu sebanyak 29 orang (96,7 %).

Hubungan Pengetahuan Covid-19 Terhadap Konsumsi Vitamin A

Vitamin A dapat disebut atau dimasukkan kedalam golongan antioksidan karena mempunyai kemampuan dalam menangkal radikal bebas sehingga dapat meningkatkan imunitas tubuh. Dimasa pandemi covid-19 kita dianjurkan untuk meningkatkan imunitas tubuh dengan mengonsumsi makanan-makanan yang baik untuk sistem imun salah satunya yaitu mengonsumsi vitamin A.

Tabel 2. Hubungan pengetahuan Covid-19 terhadap Konsumsi Vitamin A.

Tingkat Pengetahuan covid-19	Tingkat Kecukupan Vitamin A		Total	Nilai P
	Cukup	Kurang		
Cukup	23 (76,7%)	6 (20%)	29 (96,7%)	0,611
Kurang	1 (3,3%)	0 (0%)	1 (3,3%)	
Total	24 (80%)	6 (20%)	30 (100%)	

Hasil penelitian bahwa responden sebagian besar mempunyai pengetahuan covid cukup 23 responden (76,6%) mempunyai asupan vitamin A yang cukup. Sebanyak 1 responden (3,3%) yang mempunyai pengetahuan kurang memiliki asupan vitaminA yang cukup. Sedangkan 6 responden yang mempunyai pengetahuan cukup (20%) mempunyai asupan vitamin A yang kurang. Hasil perhitungan konsumsi asupan vitamin A dari 30 responden yaitu sebagian besar responden (80%) tingkat konsumsi vitamin A yang cukup. Sedangkan 20% lainnya tingkat konsumsi vitamin A kurang. Sumber vitamin A seperti kuning telur, susu, mentega, daun singkong, daun kacang, kangkung, bayam, buncis, kacang panjang, wortel, dan tomat.

Hubungan Pengetahuan Covid-19 Terhadap Konsumsi Vitamin E

Vitamin E merupakan salah satu antioksidan yang dapat menangkal radikal bebas yang dapat meningkatkan imunitas tubuh. Dimasa pandemi covid-19 kita dianjurkan untuk meningkatkan imunitas tubuh dengan mengonsumsi makanan-makanan yang baik untuk sistem imun salah satunya yaitu mengonsumsi vitamin E.

Tabel 3. Hubungan pengetahuan Covid-19 terhadap Konsumsi Vitamin E.

Tingkat Pengetahuan covid-19	Tingkat Kecukupan Vitamin E		Total	Nilai P
	Cukup	Kurang		
Cukup	14 (46,7%)	15 (50%)	29 (96,7%)	0,309
Kurang	1 (3,3%)	0 (0%)	1 (3,3%)	
Total	15 (50%)	15 (50%)	30 (100%)	

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden sebagian besar mempunyai pengetahuan covid cukup 14 responden (46,7%) mempunyai asupan vitamin E yang cukup. Sebanyak 1 responden (3,3%) yang mempunyai pengetahuan kurang memiliki asupan vitamin E yang cukup. Sedangkan 15 responden yang mempunyai pengetahuan cukup (50%) mempunyai

asupan vitamin E yang kurang. Hasil perhitungan konsumsi asupan vitamin E dari 30 responden, sebagian responden mengalami tingkat konsumsi vitamin E yang cukup yaitu sebesar 50%. Sedangkan 50% lainnya mengalami tingkat konsumsi vitamin E yang kurang.

Discussion (Pembahasan)

Tabel 1 menunjukkan hasil uji chi-square untuk menguji hipotesis, diperoleh nilai p sebesar 0,735 ($p > 0,05$). Nilai $P > 0,05$ yang artinya hipotesis alternatif ditolak. Responden yang memiliki perilaku hidup bersih dan sehat memiliki pengetahuan covid yang cukup baik dimana Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada responden menunjukkan persentase sebanyak 96,7% dari total responden. Salah satu faktor kesesuaian perilaku dengan pengetahuan yaitu minat dan sikap seseorang Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nunky Kustantya yang menyatakan bahwa pengetahuan yang cukup berpengaruh positif terhadap motivasi lansia dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat.⁸ Pengetahuan yang cukup selain berpengaruh positif terhadap motivasi tetapi juga dapat berpengaruh terhadap kesadaran diri yang berdampak pada semangat dalam memberikan perubahan berperilaku hidup bersih dan sehat. Faktor lain yang berpengaruh pada perilaku hidup bersih dan sehat selain pengetahuan adalah motivasi dan daya dukung pelayanan kesehatan. Dimulainya pengetahuan kognitif akan membentuk perilaku baru, dengan syarat subjek mengetahui stimulus berupa materi atau objeknya. Respon batin akan timbul ketika memperoleh pengetahuan baru, respon tersebut dalam bentuk perilaku subjek terhadap objek sesuai dengan pengetahuan yang didapatnya. Tindakan (action) yang berhubungan dengan stimulus dihasilkan dari suatu respon yang diakibatkan oleh rangsangan berupa objek yang telah dikenali. Terciptanya suatu tindakan disebabkan oleh stimulus yang didapat oleh subjek.⁹ Perilaku hidup bersih dan sehat akan mempengaruhi kualitas makanan yang dikonsumsi sehingga akan berakibat pada status gizi, menurut Amelia, 2019 menyatakan bahwa terdapat hubungan antara perilaku hidup bersih dan sehat dengan status gizi.¹⁰

Hasil analisis uji chi square didapatkan nilai p sebesar 0,611 ($p > 0,05$), yang artinya hipotesis alternatif ditolak. Sebagian besar responden mempunyai asupan vitamin A yang cukup dan berpengaruh cukup sebesar 76,6%. Sebanyak 3,3% responden memiliki pengetahuan kurang tetapi memiliki asupan vitamin A

yang cukup dan sebanyak 20% responden memiliki pengetahuan yang cukup tetapi asupan vitamin A kurang. Hal ini bisa terjadi karena asupan vitamin A tidak hanya dipengaruhi oleh faktor pengetahuan covid saja tetapi ada faktor lain misalnya pengetahuan gizi, status ekonomi, ketersediaan bahan pangan yang ada dilingkungan responden.¹¹

Hasil analisis uji chi square didapatkan nilai $p = 0,309$ ($p > 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan pengetahuan covid terhadap tingkat konsumsi asupan vitamin E. Hal ini bisa terjadi karena asupan vitamin E tidak hanya dipengaruhi oleh faktor pengetahuan covid saja tetapi ada faktor lain misalnya pengetahuan gizi, status ekonomi, ketersediaan bahan pangan yang ada dilingkungan responden. Keadaan ini disebabkan karena kurang mengonsumsi bahan makanan sumber vitamin E yaitu sayuran hijau, minyak sayur, kacang hijau, dan kacang-kacangan lainnya.¹² 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 mengonsumsi makanan tidak sehat seperti gorengan, es krim, coklat, dan permen dimana tidak ada kandungan vitamin E yang terkandung di dalam makanan tersebut.¹³

Conclusion (Simpulan)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai hubungan antara tingkat pengetahuan covid 19 terhadap perilaku hidup bersih dan sehat, serta asupan vitamin A dan vitamin E dengan menggunakan uji chi-square hasilnya tidak terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan covid 19 terhadap perilaku hidup bersih dan sehat, serta asupan vitamin A dan vitamin E di Desa Tegalreja Kecamatan Banjarharjo Kabupaten Brebes

References (Daftar Pustaka)

1. Karo, M.B., 2020, May. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Strategi Pencegahan Penyebaran Virus Covid-19. In Prosiding Seminar Nasional Hardiknas (Vol. 1, pp. 1-4).
2. World Health Organization. 2021. WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Data last updated: 2021/1/26, 4:50pm. <https://covid19.who.int/table>, Diakses tanggal 27 Januari 2021 pukul 10.55 WIB.
3. Razi, F., Yulianty, V., Amani, S.A. and Fauzia, J.H., 2020. Bunga Rampai COVID-19: Buku Kesehatan Mandiri untuk Sahabat. PD Prokami: Depok.

- 4.Sizer, F., Whitney, E. 2000. Nutrition Concept and Controversies. Thomson Learning Library of Congres Cataloging.
5. Wahyuniari, I., Soesatyo, M. HNE., Ghufron, M., Sumiwi, A. A., & Wiryawan, S. 2009. Minyak Buah Merah Meningkatkan Aktifitas Proliferasi Limfosit Limfa Mencit Setelah Infeksi Listeria Monocytogenesis. Jurnal Veteriner. Vol 10. 3:143-149
6. [6] Ibitoroko, G. M., Adebayo, A. O., Confidance, W. K. 2011. Effect of Vitamin C and E on Hematological Parameters in Albino Rats Treated With Gasoline. Global Veterinaria, 7 (4): 347-352
7. Sanagi, M. M., Heng, S. H., Ibrahim, W. A. W., and Naim, A. A. 2006. Separation of Toccol-Derivaties by Elevated Temperature Normal-Phase Liquid Chromatography. Jurnal Teknologi, 45(C): 29-40
8. Kustantya, N. and Anwar, M.S., 2015. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Lansia. Jurnal Keperawatan, 4(1).
9. Notoatmojo, S., 2003. Promosi kesehatan. Teori dan aplikasi.
10. Amellia, R. and Wahyani, A.D., 2020. Hubungan Perilaku Keluarga Sadar Gizi (Kadarzi) Dan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) Dengan Status Gizi Balita 24-59 Bulan. Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK), 2(01), pp.18-22.
11. Anggraeni, N., Pangestuti, D. R., & Aruben, R. (2018). Hubungan Pengetahuan Gizi, Status Gizi, Asupan Kalsium, Magnesium, Vitamin B6 dan Aktivitas Fisik dengan Sindrom Premenstruasi (Studi pada Mahasiswi Peminatan Gizi Kesmas FKM UNDIP Tahun 2017). Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal), 6(1), 526-536.
12. Tim, C., Luneto, N.S. and Kep, S., 2020. Kementerian Kesehatan RI.
13. Triwahyuningsih RY. 2019. Perilaku Pencegahan Keputihan pada Remaja Putri. Jurnal Kebidanan. 9(1):22-25