
Gambaran Asupan Zat Gizi Mikro di Masa Pandemi Pada Mahasiswa Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang

Meirina S Loaloka¹, Asweros Uumbu Zogara², A.A. Ayu Mirah Adi³, Maria Vinsensia D.P Kewa Niron⁴

Poltekkes Kemenkes Kupang
E-mail: mey.loaloka@gmail.com

Article History:

Received: 01 November 2022

Revised: 15 November 2022

Accepted: 16 November 2022

Keywords: Zat Gizi Mikro,
Zat Besi, Kalsium

Abstract: Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui Gambaran Asupan Zat Gizi Mikro Di Masa Pandemi Covid 19 Bagi Mahasiswa Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang Metode Penelitian: Penelitian gambaran asupan nutrisi mikro menggunakan pendekatan crosssectional, desain penelitian diskriptif analitik. Sampel 86 Orang. Kriteria inklusi meliputi mahasiswa yang sehat, eksklusi meliputi, mahasiswa yang tidak memiliki akses internet, sakit. instrumen yang digunakan geogle form. Hasil dan Pembahasan : Dari hasil penelitian ini menunjukkan asupan zat gizi mikro meliputi Fe dan kalsium menunjukkan kategori defesit yaitu sebesar 48 % dan 40 %. Penelitian ini menjelaskan sebagian besar mahasiswa asupan zat gizi mikro khususnya Fe dan kalsium kategori defesit Hal ini berdasarkan hasil recall yang dilakukan pada mahasiswa dengan rata – rata asupan yang dikonsumsi jarang mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi seperti sayuran hijau dan daging merah. Menurut Food Recall 24 jam selama 3 hari tidak berturut-turut, diperoleh bahwa responden lebih suka jajan, konsumsi nasi dan mie instan. Responden juga sering melewatkan waktu makan siang. Kesimpulan: Asupan Zat Gizi Mikro Meliputi Fe Yaitu sebesar 48 % kategori defesit dan Asupan Zat Gizi Mikro Meliputi Kalsium Yaitu sebesar 40 % kategori defesit

PENDAHULUAN

Pandemik COVID-19, memerlukan perhatian yang serius, utamanya di bidang kesehatan. Identifikasi dan sequencing SARS-CoV-2 diawal Januari 2020 sebagai corona virus baru penyebab COVID-19 (Chan, et al., 2020, Huang, et al., 2020). Menurut WHO Maret 2020 dilaporkan 1 juta kasus dan yang meninggal 75.000 (Ayres, 2020). Penderita COVID-19 positif jika sistem kekebalan imun menurun, sehingga virus menyerang dalam tubuh sehingga timbul beberapa gejala penyakit, seperti suhu 38°C, adanya batuk kering, hingga sesak nafas berakibat kematian (Hui, D, et al, 2020). Upaya pencegahan penyebaran pun dilakukan dan dikampanyekan. setidaknya ada dua cara yang menjadi kunci pengendalian penularan dan penyebaran covid 19 yaitu menjaga jarak dan rajin mencuci tangan dengan sabun dan memperbanyak wastafel portabel yang diadakan secara

mandiri oleh masyarakat. Asupan zat gizi merupakan kebutuhan yang berperan dalam proses pertumbuhan terutama dalam perkembangan otak. Kemampuan seseorang untuk dapat mengembangkan saraf motoriknya adalah melalui pemberian asupan gizi yang seimbang (Aramico,dkk., 2017). Zat Gizi Mikro digunakan untuk sumber Vitamin dan Mineral dalam melakukan aktifitas atau pekerjaan. Mahasiswa membutuhkan asupan nutrisi yang baik untuk menunjang Proses belajar Mengajar dikelas , karena Asupan nutrisi mempengaruhi daya konsentrasi dan kecerdasan dalam menerima dan meyerap setiap ilmu yang di dapat dikelas. ketidakcukupan asupan zat gizi akan berpengaruh dengan status gizi dan perkembangan otak mahasiswa. oleh karena itu peneliti ingin meneliti *Gambaran Asupan Zat Gizi Mikro Di Masa Pandemi Covid 19 Bagi Mahasiswa Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes ?*

METODE PENELITIAN

Penelitian gambaran asupan nutrisi mikro menggunakan pendekatan crosssectional, desain penelitian diskristif analitik. Sampel 86 Orang. Kriteria inklusi meliputi mahasiswa yang sehat, eksklusi meliputi, mahasiswa yang tidak memiliki akses internet, sakit. instrumen yang digunakan geogle form.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Dalam penelitian ini yang menjadi responden adalah seluruh mahasiswa tingkat III. Berdasarkan Tabel 1 Jumlah responden yang di teliti sebanyak 86 orang yang terdiri dari laki – laki sebanyak 11 orang dengan presentasi 13 % dan Perempuan sebesar 75 dengan presentasi sebesar 87 %.

Tabel 1. Distribusi Responden berdasarkan Jenis kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah (N)	Presentase %
1	Laki – Laki	11	13 %
2	Perempuan	75	87 %
3	Total	86	100 %

2. Gambaran Asupan Zat Gizi Mikro

Berdasarkan Tabel 2. Menunjukkan bahwa asupan zat gizi Fe pada Mahasiswa Kurang dengan kategori Kurang sebesar 48 %

Tabel 2. Distribusi Responden berdasarkan asupan zat besi (Fe)

No	Asupan Fe	Jumlah	Persen
1	Lebih	10	11 %
2	Baik	30	34 %
3	Kurang	42	48 %
4	Defisit	6	7 %
Total		86 Orang	100 %

Tabel 3. Distribusi Responden berdasarkan Asupan Kalsium

NO	ASUPAN KALSIUM	JUMLAH	PERSEN
1	Lebih	12	14 %
2	Baik	24	28 %
3	Kurang	34	40 %
4	Defisit	16	18 %
TOTAL		86 Orang	100 %

Pembahasan

Dari hasil penelitian ini menunjukkan asupan zat gizi mikro meliputi Fe dan kalsium menunjukkan kategori defesit yaitu sebesar 48 % dan 40 %. Penelitian ini menjelaskan sebagian besar mahasiswa asupan zat gizi mikro khususnya Fe dan kalsium kategori defesit Hal ini berdasarkan hasil recall yang dilakukan pada mahasiswa dengan rata – rata asupan yang dikonsumsi jarang mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi seperti sayuran hijau dan daging merah. Asupan zat besi yang kurang pada penelitian ini disebabkan karena responden mengkonsumsi dalam jumlah sedikit sumber makanan yang mengandung zat besi baik heme dan non heme. Menurut Food Recall 24 jam selama 3 hari tidak berturut-turut, diperoleh bahwa responden lebih suka jajan, konsumsi nasi dan mie instan. Responden juga sering melewatkan waktu makan siang.

Jajanan yang paling sering dikonsumsi di kampus adalah, gorengan, bakso goreng, dan makanan ringan seperti wafer Menurut almatsier (2009) zat besi merupakan mineral mikri yang penting dan berfungsi sebagai pembentukan Hb dalam darah. zat besi (Fe) mempunyai fungsi yang berhubungan dengan pengangkutan, penyimpanan dan pemanfaatan oksigen. Kekurangan Fe dapat menyebabkan anemia mikrostitik. Jika simpanan zat besi dalam tubuh seseorang sudah sangat rendah berarti orang tersebut mendekati anemia. Simpanan zat besi yang sangat rendah lambat laun tidak akan cukup untuk membentuk sel-sel darah merah di dalam sum-sum tulang sehingga kadar hemoglobin terus menurun dibawah batas normal. Defisiensi besi merupakan penyebab utama anemia. WUS sering mengalami anemia karna kehilangan darah sewaktu menstruasi (Yamin, 2012).

Sumber kalsium dalam makanan, terdapat juga pada susu dan hasil olahannya, seperti keju atau yoghurt. Sumber kalsium yang berasal dari nabati seperti sereal, kacang-kacangan, tahu dan tempe, dan sayuran hijau merupakan sumber kalsium yang baik juga. Ikan dan makanan sumber laut mengandung kalsium lebih banyak dibandingkan daging sapi maupun ayam (Kartono dan Soekarti, 2009). Kekurangan kalsium dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, menyebabkan riketsia, biasanya terjadi karena kekurangan vitamin D dan ketidakseimbangannya konsumsi kalsium terhadap fosfor. Mineralisasi matrix tulang terganggu sehingga kandungan kalsium dalam tulang menurun (Almatsier, 2010).

KESIMPULAN

1. Asupan Zat Gizi Mikro Meliputi Fe Yaitu sebesar 48 % kategori defesit
2. Asupan Zat Gizi Mikro Meliputi Kalsium Yaitu sebesar 40 % kategori defesit

DAFTAR REFERENSI

- Afiyah, R. Khairiyatul. 2015. Konsumsi Teh Mempengaruhi Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah BPS Ny. Nur Isnafiyah Bringin Wetan Taman Sidoarjo. Jurnal Keperawatan Maternitas. Volume 3, No. 2; 143-151
- Almatsier, S. 2009. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama Almatsier, Sunita. 2016 Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Amanya.
- Afifah H. 2015. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Siswi Di 3 Sma Kota Yogyakarta. Naskah Publikasi Program Studi Bidan Pendidik Jenjang D IV Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan

- Arifin, Sri Utami, Nelly Mayulu, Julia Rottie. 2013. Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Kejadian Anemia pada Anak Sekolah Dasar di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. *Ejournal Keperawatan*. Vol. 1, No. 1
- Arisnawati dan Ahmad Zakiudin. 2018. Hubungan Kebiasaan Makan Pagi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Al Hikmah 2 Benda Sirampog Brebes. *Jurnal Para Pemikir*. Vol. 7, No. 233-238.
- Briawan, Dodik. 2012. *Anemia Masalah Gizi Pada Remaja Wanita*. Jakarta : EGC Djamaluddin, Darwis. 2015. *Mendidik Remaja Nakal*. Yogyakarta. Semesta Hikmah. Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat
- Andhini, R.A. (2011). Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Dan Komposisi Lemak Tubuh Dengan Kapasitas Daya Tahan Tubuh Atlet Di Sekolah Atlet Ragunan Jakarta (Skripsi, Institut Pertanian Bogor, Bogor). Diakses dari <http://repository.ipb.ac.id/jspui/bitstream/123456789/53489/10>
- Kreamer, Masthalina Herta, dkk. 2015. Pola Konsumsi (Faktor Inhibitor Dan Enhancer Fe) Terhadap Status Anemia Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat KEMAS* 11 (1) (2015) 80-86
- Masrizal. 2007. Anemia Defisiensi Besi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol. 2, No. 1 : 140-145
- Masthalina, Herta. dkk. 2015. Pola konsumsi (Faktor Inhibitor dan Enhancer Fe) terhadap Status Anemia remaja putri. *Jurnal kesehatan masyarakat* 11(1). Vol.11, No.1: 80-86
- Noviawati, Eka. 2012. Hubungan antara Asupan Zat Besi dan Kejadian Anemia pada Mahasiswa PSPD Angkatan 2009-2011 Syarif Hidayatullah Jakarta. Skripsi. Prodi Pendidikan Dokter UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Nuryanto, Adriyan Pramono, Niken Puruhita, Siti
- Fatimah Muis. 2014. Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia*. Vol. 3, No.1 : 32-36