

BAB II. KONSUMSI VITAMIN DI MASYARAKAT

II.1. Landasan Teori

II.1.1. Imunitas Tubuh

Tubuh manusia rentan terhadap bakteri dan virus apabila imunitas tubuhnya lemah. Imunitas penting sekali untuk tubuh, apalagi di masa pandemik COVID-19 seperti saat ini. Sistem imunitas merupakan cara kerja tubuh manusia untuk melawan benda asing yang menyerang masuk kedalam tubuh seseorang (Sunardi, 2020, h. 7). Benda asing tersebut merupakan perwujudan dari sel diluar tubuh seperti virus, bakteri maupun jamur yang bisa menyebabkan sakit. Amalia (2020, h. 72) menjelaskan “imunitas merupakan cara tubuh manusia membunuh benda asing seperti virus, bakteri dan juga organ luar lainnya yang masuk kedalam tubuh, oleh karenanya akan dianggap benda asing dan tubuh akan menolaknya”. Ketika virus seperti COVID-19 masuk kedalam tubuh maka akan ditolak dan dilawan oleh sistem imunitas karena virus tersebut bukan bagian tubuh.

Pada dasarnya, suatu sistem imunitas yang terdapat di dalam tubuh manusia telah didesain sedemikian rupa dan dirancang agar dapat mendeteksi sel asing yang dapat masuk ke dalam tubuh. Kemudian, sistem imunitas yang ada akan masuk ke tahap proses penghancuran kepada benda asing tersebut. Benda asing tersebut memiliki istilahnya yaitu patogen yang merupakan sebutan dari organisme jahat (virus, bakteri dan jamur).

II.1.2. Vitamin

Vitamin memiliki peran penting bagi tubuh manusia karena menunjang kinerja tubuh. Tubuh memerlukan vitamin karena kemungkinan kurang dalam memproduksinya. Vitamin yaitu suatu zat organik yang diperlukan tubuh agar membantu proses-proses aktivitas dan kinerja (Permana, 2018, h. 1194). Tanpa adanya vitamin maka manusia tidak bisa melakukan aktivitas sehari-hari dengan maksimal. Vitamin pada dasarnya merupakan suatu nutrisi organik yang tentunya juga dibutuhkan oleh tubuh, namun dalam jumlah kecil (Triana, 2006, h.40).

Vitamin diharapkan dapat digunakan untuk secara total memperkuat tubuh manusia dalam penggunaannya.

Vitamin sumber zat yang dibutuhkan karena jika kekurangan zat tersebut dapat menyebabkan peluang terpapar penyakit maupun virus. Tidak semua vitamin dapat diproduksi oleh tubuh sendiri, maka dari itu perlunya asupan tambahan dari makanan seperti buah-buahan atau sayuran untuk mendapatkan vitamin yang cukup. Tubuh akan berkomunikasi ketika terjadinya kekurangan vitamin. Respon dari tubuh biasanya akan menyampaikan melalui gejala-gejala seperti mudah lelah, bibir kering atau dehidrasi, bahkan nafsu makan yang berkurang. Permana dkk (2018, h. 1196) menyatakan bahwa “gejala selanjutnya yang sering terjadi yaitu gangguan gizi, pola makan yang buruk, dan bahkan mudah stres”.

II.1.3. Jenis-jenis Vitamin

Pada dasarnya, keluarga vitamin dapat dikelompokkan menjadi 2 kelompok besar. Kelompok vitamin terdiri atas vitamin yang sifatnya cenderung larut dalam air, kemudian kelompok yang kedua adalah kelompok dari vitamin yang cenderung dan hanya bisa larut dalam zat lemak (Triana, 2006, h. 40). Terdapat beberapa vitamin yang hanya disimpan tahan lama dan juga disimpan hanya beberapa hari didalam tubuh. Dari kedua vitamin tersebut sangatlah dibutuhkan oleh tubuh agar berfungsi secara efisien dan maksimal. Secara umum dari sini dapat diketahui bahwa terdapat 2 vitamin yang bersifat larut dalam air, yaitu vitamin C dan juga vitamin B. Lalu untuk sifat yang larut dalam lemak adalah vitamin E, vitamin D, vitamin K dan vitamin A.

- **Vitamin yang larut dalam air**

Jenis vitamin yang pertama yaitu vitamin larut air yang merupakan vitamin alami yang tidak disimpan di dalam tubuh dan mudah diserap ke dalam jaringan tubuh. Vitamin yang larut dalam air tidak akan berlebihan disimpan di dalam tubuh karena jika kelebihan vitamin yang berjenis larut air akan dikeluarkan kembali melalui urin (Triana, 2006, h. 40). Karena itu, agar perlunya vitamin yang larut dalam air harus mengkonsumsi dari makanan yang mengandung vitamin yang harus dilakukan

secara teratur. Kebiasaan mengkonsumsi makanan yang baik dengan porsi yang pas juga tentunya bergizi. Yang termasuk vitamin larut dalam air seperti vitamin C dan juga vitamin B.

- Vitamin yang larut dalam lemak

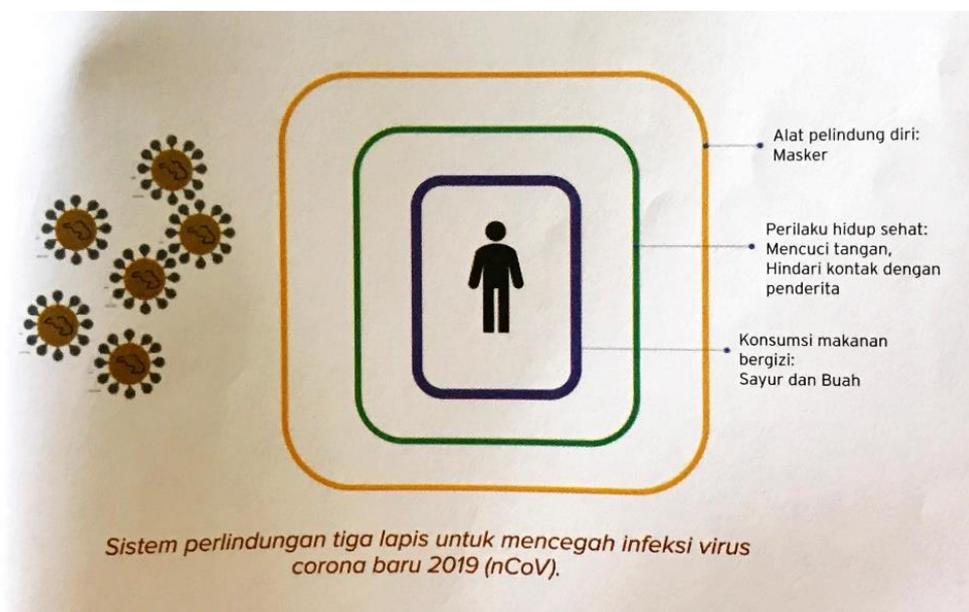
Jenis vitamin yang selanjutnya yaitu vitamin larut dalam lemak yang prosesnya dilakukan bersama lemak. Menurut Permana, dkk (2018, h. 1196) dalam jurnal mereka menjelaskan bahwa “Jenis vitamin yang larut dalam lemak prosesnya akan disimpan melalui lemak dan di dalam hati atau disebut juga dengan liver kemudian akan disebarkan ke seluruh tubuh saat dibutuhkan”. Dalam tulisan ini, yang masuk ke dalam kategori vitamin yang larut di dalam lemak adalah vitamin seperti vitamin A, ada pula vitamin E, kemudian vitamin K, hingga vitamin D.

II.2. Objek Penelitian

II.2.1. Meningkatkan Imunitas Tubuh

Pandemi virus mengakibatkan banyaknya risiko maka salah satu cara pencegahan tersebut dengan meningkatkan sistem imunitas tubuh atau sistem kekebalan tubuh. Cara terbaik agar sistem imunitas meningkat dengan melakukan pola hidup yang sehat contohnya konsumsi sayur dan buah karena dengan lebih banyak konsumsi makanan tersebut tubuh tidak mudah merasakan sakit (Amalia, 2020, h. 72). Selain itu, imunitas bisa dijaga dan ditingkatkan dengan menjaga kebersihan, asupan gizi yang memiliki kandungan vitamin yang baik. Masa pandemi ini, pemerintah melakukan bantuan sosial kepada masyarakat salah satunya di Kota Bandung yang dimana masyarakat diberikan kebutuhan pokok dan juga protokol kesehatan COVID-19. Bantuan sosial tersebut selain bahan pokok berisikan seperti masker, *hand sanitizer* dan juga terdapat vitamin didalamnya. Vitamin tersebut bertujuan agar masyarakat tetap menjaga imunitas kuat dari paparan virus. Bantuan sosial tersebut akan memenuhi kebutuhan sehari-hari dan membentuk kebiasaan masyarakat agar mencegah dari terpaparnya virus COVID-19.

Seperti yang dijelaskan oleh Baharuddin (2020, h. 97) menjelaskan “Terdapat tiga sistem imunitas yang dapat dibangun oleh manusia seperti menggunakan alat pelindung, mengkonsumsi makanan bergizi dan juga perilaku hidup yang sehat”. Penggunaan alat pelindung yang dimaksud merupakan alat proteksi seperti sekarang yaitu masker, pelindung wajah dan juga sarung tangan medis. Selanjutnya dengan cara perilaku hidup sehat, virus tidak mudah hinggap terhadap seseorang seperti rajin melakukan cuci tangan dengan sabun, menjaga jarak, menghindari kerumunan dan hindari kontak dengan orang yang sakit. Setelah itu, Mengkonsumsi makanan kaya akan gizi yang terkandung pada buah-buahan dan juga sayur-sayuran.



Gambar II.1 Sistem Perlindungan Tiga Lapis

Sumber: Jangan Takut Virus Corona

(Diakses pada 10 Januari 2021)

Beberapa cara yang bisa meningkatkan imunitas tubuh dari ketiga pilar yaitu dengan cara penerapan hidup sehat seperti berikut:

- Mengonsumsi makanan yang bergizi dan tentunya makanan tersebut aman bukan hanya sekedar enak di lidah.
- Memiliki waktu istirahat dan tidur yang cukup. Jika seseorang kurang waktu untuk istirahat, maka sistem imunitas tubuh akan menurun. Tidur dengan durasi yang cukup sekitar 7 hingga 9 jam per hari juga meringankan stres.

- Olahraga yang teratur selama 30 menit per hari dapat meningkatkan imunitas seseorang. Dengan demikian dapat merangsang sel imunitas tubuh.
- Mengonsumsi suplemen vitamin agar gizi yang sudah dibangun melalui makanan yang sehat akan lebih tercukupi untuk melakukan aktivitas.
- Minum air putih sebanyak 8 gelas sehari karena dengan cara tersebut akan terhindar dari dehidrasi dengan mineral.
- Rajin mencuci tangan menggunakan sabun yang bisa mematikan kuman maupun virus yang bersarang. Telapak tangan bagian tubuh yang rentan menjadi sarang virus. Karenanya, tidak disarankan sering-sering menyentuh bagian mata, hidung maupun mulut (Swaesti, 2020, h. 90).



Gambar II.2 Diagram Gaya Hidup Sehat
 Sumber: Nutrisi & Imunitas
 (Diakses pada 10 Januari 2021)

Pada masa pandemi ini kecukupan gizi, vitamin dan juga mineral sangat penting untuk mempertahankan imunitas yang lebih maksimal. Prinsip dalam meningkatkan imunitas tubuh dengan melalui pangan seperti makanan dan minuman yang tidak hanya sekedar mencukupi gizi, namun dapat memberi efek kesehatan tubuh (Mustofa, 2020, h. 372). Oleh karenanya, Makanan ataupun minuman yang kita konsumsi tidak haruslah mahal untuk melihat dari kesehatannya. Bahkan makanan atau minuman banyak ditemui dari lingkungan sekitar akan tetapi haruslah sehat.

II.2.2. Jenis-jenis Vitamin untuk Imunitas Tubuh

Imunitas yang kuat dibangun dengan memperhatikan jenis asupan yang dapat meningkatkan sistemnya, yaitu mengkonsumsi vitamin disamping makanan yang bergizi. Masyarakat yang awam kurang mengerti akan vitamin bagi tubuhnya dan menyepelkan kandungan makanannya dengan baik, karena baginya yang terpenting makanan tersebut enak di makan (Permana, 2018, h. 1195). Dengan demikian, kekurangan vitamin dapat mempengaruhi kesehatannya. Maraknya makanan yang diproses dengan instan yang sangat memungkinkan tubuh kekurangan vitamin dan gizi yang baik. Diet yang tidak seimbang, pola makan yang buruk, tingkat stres yang tinggi bahkan kurang asupan gizi merupakan ciri kekurangan dari vitamin (Permana, 2018, h. 1195). Oleh karena itu ketika menghadapi ancaman virus pandemi alangkah baiknya mengkonsumsi vitamin untuk menambah juga memperbaiki asupan. Semua jenis vitamin itu baik, namun ada beberapa jenis vitamin yang bagus untuk meningkatkan sistem imunitas dengan baik seperti berikut:

- **Vitamin B**

Vitamin B penting bagi metabolisme tubuh terutama pada pelepasan energi disaat beraktivitas. Vitamin B memiliki kelompok yang disebut dengan B kompleks. B kompleks terdiri dari Vitamin B1, B2, B3, B6, B12 (Permana, 2018, h. 1197). Vitamin yang berperan lebih untuk imunitas tubuh yaitu vitamin berjenis B6. Seseorang bisa saja mengalami kekurangan vitamin B6 dikarenakan pada kondisi tertentu. Biasanya vitamin jenis B6 dapat didukung melalui konsumsi vitamin yang

mengandung B6. Vitamin B6 berperan dalam metabolisme gizi yang memproduksi antibodi sebagai sistem imunitas tubuh yang berguna menangkal sel asing masuk ke tubuh (Permana, 2018, h. 1197). Sumber vitamin B6 bisa didapat seperti berikut:

- beras
- jagung
- sayuran
- alpukat
- dada ayam
- hati
- kacang-kacangan
- telur
- pisang
- minyak ikan

Gejala ketika seseorang mengalami kekurangan dari vitamin ini yaitu kurangnya nafsu makan, kram otot, mudah lelah dalam beraktivitas juga sering luka pada gusi maupun lidah.

- Vitamin C

Vitamin C lebih sering ditemukan di berbagai buah maupun obat. Vitamin C merupakan senyawa alami yang dapat menangkal virus maupun radikal bebas dari polusi di sekitar lingkungan (Permana, 2018, h. 1196). Vitamin jenis ini dapat membantu turunkan lajunya sel asing yang masuk ke dalam tubuh dan juga bisa menjaga kebugaran tubuh. Vitamin C berguna sebagai meningkatkan sistem imunitas tubuh bahkan ketika tubuh terinfeksi parah, vitamin C dengan dosis tinggi dapat menurunkan angka kematian (Tandra, 2020, h. 34). Tubuh tidak dapat membentuk vitamin C karena itu sumber utamanya diperoleh dari makanan. Ketika tubuh kelebihan asupan vitamin C tidak akan menjadi masalah dikarenakan dapat segera dibuang melalui urin sebab sifatnya yang larut air. Jenis vitamin C mudah diperoleh dari asupan makanan keseharian yang bersumber dari sayuran juga buah-buahan seperti berikut:

- jeruk
- mangga
- kangkung
- brokoli
- tomat
- strawberi
- selada hijau
- lemon
- pisang
- pepaya
- sawi hijau
- paprika merah
- blewah
- kol
- kacang hijau
- jambu biji
- nanas
- kentang
- bawang putih

Kekurangan vitamin C memiliki ciri-ciri seperti tubuh mudah memar, dehidrasi kulit, gusi mudah berdarah, mimisan, gampang lelah, mudah terinfeksi dan sendi yang nyeri.

- Vitamin D

Vitamin jenis D merupakan vitamin yang dapat larut dalam lemak dengan kandungan secara alami yang jumlahnya sedikit ditemukan pada makanan. Paparan sinar matahari pagi merupakan vitamin D yang terbaik juga bisa ditemukan di beberapa makanan dan kandungan vitamin (Lukito, 2020, h. 76). Selain mencegah infeksi, juga bisa mengatasi radang, mencegah flu sehingga mempercepat penyembuhan. Dengan mengonsumsi vitamin D akan memiliki efek perlindungan ringan ketika mengalami infeksi saluran pernafasan pada kebanyakan orang (Tandra, 2020, h. 36). Bagian dari tubuh yang paling banyak dipengaruhi oleh vitamin jenis D yaitu tulang. Kekurangan vitamin D biasanya menyebabkan nyerinya tulang, gigi yang rusak dan otot melemah. Banyaknya lansia maupun orang dewasa yang produktivitas tinggi di Indonesia mengalami kekurangan vitamin D (Lukito, 2020, h. 78). Maka dari itu, orang-orang dengan produktivitas tinggi dan juga memiliki kesibukan dianjurkan memperbanyak mengonsumsi yang mengandung vitamin jenis ini. Vitamin D bisa ditemukan dari sumber makanan seperti berikut:

- salmon
- ikan tuna
- cahaya matahari (sinar ultraviolet)
- susu
- gandum
- hati ikan
- daging sapi
- kedelai
- dada ayam
- telur
- keju

- Vitamin E

Vitamin jenis ini merupakan vitamin yang dapat larut dalam lemak yang bisa ditemukan secara alami di sumber makanan keseharian. Vitamin E berfungsi menjaga kesehatan jaringan tubuh dan biasanya vitamin ini mudah rusak oleh pemasakan dan pengolahan makanan (Triana, 2006, h. 42). Vitamin ini bisa

menjaga dan meningkatkan sistem imunitas tubuh dengan baik karena aktivitas antioksidannya. Vitamin ini dapat ditemukan dari asupan makanan seperti:

- kacang tanah
- biji bunga matahari
- tauge
- tomat
- bayam
- mangga
- brokoli
- kiwi
- minyak kedelai

Kekurangan dari vitamin E akan berdampak pada tubuh seperti mudah lelah, kulit terasa kusam, kaki menjadi kram, rambut kering juga rontok.

- **Vitamin A**

Vitamin jenis ini memiliki peran bagi kehidupan manusia yang dapat didapatkan dari makanan. Vitamin A memiliki peran bagi biologis tubuh begitu juga dengan fungsi otak, imunitas tubuh, dan penglihatan (Cahyawati, 2018, h. 43). Yang menarik dari vitamin A yaitu jika seseorang kekurangan vitamin ini maka akan menyebabkan infeksi paru-paru dan rendahnya respon tubuh terhadap vaksinasi yang dimana ini semua bersangkutan dengan virus pandemi COVID-19. Vitamin A bisa diraih dari konsumsi berikut:

- wortel
- brokoli
- pisang
- yoghurt
- pepaya
- daging ayam
- paprika merah

II.2.3. Vitamin yang Bersumber dari Makanan Bergizi

Kebutuhan pangan merupakan salah satu kebutuhan utama manusia selain dari mineral. Tanpa makan tubuh manusia tidak memiliki sumber energi yang berfungsi bagi tubuh. Makanan yang dikonsumsi haruslah memiliki gizi yang baik. Gizi yaitu zat-zat nutrisi dari bahan kimiawi yang berguna untuk membangun, mempertahankan dan juga mengganti sel tubuh yang sudah usang (Tandra, 2020, h. 43). Zat gizi dibutuhkan di dalam makanan karena tubuh tidak pernah mencukupi kebutuhan gizi tersebut. Zat gizi dibagi menjadi enam kelompok yaitu karbohidrat,

vitamin, protein, lemak, mineral dan air. Kelompok tersebut didasari pada besarnya jumlah zat yang dibutuhkan oleh tubuh. Zat gizi pada makanan umumnya terbagi menjadi dua, yaitu zat gizi mikro dan juga zat gizi makro. Tejasari dalam Yusuf (2018) menyatakan bahwa zat gizi makro lebih besar jumlahnya yang diperlukan oleh tubuh dibandingkan dengan mikro.

Zat gizi mikro tersebut berfungsi untuk meningkatkan sistem imun seperti vitamin dan mineral. Zat ini memerlukan vitamin yang memproduksi energi dan mineral sebagai pertumbuhan juga keseimbangan cairan tubuh (Sunardi, 2020, h. 46). Kekurangan zat gizi mikro besar kemungkinan akan meningkatkan pemaparan virus COVID-19 melalui pernafasan. Asupan dari zat ini bisa diperoleh dari asupan buah dan juga sayur-sayuran. Sedangkan zat gizi makro diperlukan oleh tubuh dalam jumlah yang lebih besar karena gizi tersebut menyediakan energi salah satunya seperti kalori. Zat gizi Makro meliputi karbohidrat, lemak dan juga protein (Sunardi, 2020, h. 47).

	GIZI MIKRO	GIZI MAKRO
01.	VITAMIN	
02.	MINERAL	
03.		PROTEIN
04.		LEMAK
05.		KARBOHIDRAT

Gambar II.3 Tabel Gizi Mikro Dan Gizi Makro

Sumber: Nutrisi & Imunitas

(Diakses pada 10 Januari 2021)

Kandungan pada buah dan sayuran mempunyai kandungan antioksidan yang tinggi yang bisa mempercepat pemulihan jika sedang sakit karena menangkal radikal bebas. Sudargo dalam Hidayah (2013) peran besar gizi bisa meningkatkan kebugaran tubuh yang berpengaruh terhadap penyebaran penyakit dan penghambatan proses penuaan. Jika tubuh mengalami kekurangan zat gizi seperti kurang energi dan protein biasanya menyebabkan rasa lapar. Dalam jangka waktu panjang berat badan menyebabkan penurunan berat serta produktivitas. Apabila dibiarkan dengan tidak mengkonsumsi energi dan protein yang cukup, tubuh akan mudah terjangkit penyakit bahkan bisa menyebabkan kematian.

Agar tubuh bugar senantiasa melakukan pola hidup sehat yang bisa menjaga dan memperbaiki imunitas tubuh. Pola hidup sehat bisa dilakukan dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi. Namun di era yang semakin modern, peningkatan masyarakat kurang memperhatikan asupan gizi yang baik pada makanan kesehariannya terutama pada kandungan vitamin (Permana, 2018, h. 1194). Faktor penyebabnya yaitu maraknya makanan cepat saji yang sering dijual di lingkungan masyarakat terutama di perkotaan. Selain itu, cara diet sembarangan seperti tidak memperhatikan gizi memiliki dampak yang mengakibatkan ketidakseimbangan tubuh seseorang.

Masyarakat bisa dikatakan belum paham mengenai masalah gizi seimbang. Pada masa pandemi COVID-19 saat ini, masyarakat perlu mengupayakan peningkatan imunitas tubuh melalui konsep dasar yaitu mengenai gizi yang seimbang (Mustofa, 2020, h. 327). Masyarakat sebaiknya menjalankan pola hidup sehat salah satunya dengan makan makanan yang bergizi. Makanan yang sehat terdiri dari makanan pokok, lauk pauk sebagai protein, juga mengandung serat seperti sayur dan buah. sumber karbohidrat nasi juga dapat didapatkan dari jagung, kentang, singkong dan ubi. Serat makanan bisa ditemukan pada buah-buahan, sayuran, umbi-umbian juga biji-bijian. Sayuran berbiji meliputi buncis ataupun kacang panjang merupakan sumber serat. Agar tubuh memiliki imunitas kuat maka hindari makanan dengan kadar gula, garam maupun lemak yang tinggi (Mustofa, 2020, h. 329).

II.3. Analisis Permasalahan

Data diperoleh dari wawancara, kuesioner dan literatur. Wawancara dilakukan dengan ahli gizi. Kuesioner dilakukan terhadap responden dari Kota Bandung melalui google form. Literatur digunakan sebagai pijakan teori atau pernyataan yang berkaitan dengan objek permasalahan.

II.3.1. Wawancara Ahli

Wawancara dilakukan dengan Margareta Suswanti yang merupakan seorang ahli kesehatan masyarakat dan ahli di bidang apoteker. Hasil wawancara sebagai berikut.

Imunitas tubuh sangatlah penting untuk membuat tubuh seseorang menjadi kebal terhadap serangan bakteri maupun virus. Fungsi dari imunitas tersebut sebagai pencegahan penularan maupun keparahan suatu penyakit. Untuk memiliki imunitas tubuh yang kuat, maka haruslah menjalankan pola hidup sehat dimulai dari perilaku hidup sehat. Perilaku hidup sehat tersebut seperti hidup bersih dan sehat. Seperti mengkonsumsi makanan bergizi, mencuci tangan sebelum makan, berolahraga, menjaga lingkungan bersih, itu semua merupakan bagian dari perilaku pola hidup sehat. Setelah memiliki perilaku hidup sehat maka tahap selanjutnya yaitu sadar dengan kebutuhan nutrisi yang baik untuk membangun imunitas dalam tubuh (Margareta Suswanti, Komunikasi Pribadi, 2021).

Akan tetapi masih banyak masyarakat dalam hal makanan yang tidak teratur. Banyak dari masyarakat yang tidak memperhatikan kandungan gizi yang terkandung dalam makanannya. Masyarakat banyak yang beranggapan paling utama perut terisi dan enak di lidah contohnya banyak masyarakat perkotaan yang gemar mengkonsumsi makanan cepat saji. Didalam makanan tersebut banyak mengandung lemak dan gula atau yang bisa disebut dengan makanan berat. Makanan tersebut cenderung bisa menyebabkan stres atau penurunan pada imunitas seseorang. Dari penurunan tersebut, bisa menyebabkan penyakit mudah masuk ke dalam tubuh. Begitu juga dari faktor usia seseorang yang berpengaruh pada sistem

imunitas. Semakin beranjak tua, maka sel-sel imun akan menurun sehingga infeksi virus dengan mudah menyerang.

Masyarakat belum begitu peduli terhadap kesehatannya. Kebanyakan dari masyarakat hanya sekedar ingin sehat secara fisik, akan tetapi mereka kurang memperhatikan kebutuhan dari setiap gizi per hari yang mereka konsumsi dari makanan. Masyarakat di pedesaan dan di perkotaan memiliki perbedaan dalam konsumsi dan juga pola hidup sehat. Masyarakat yang berada di pedesaan masih bisa dikatakan menerapkan pola makan sehat yang memungkinkan mereka dari hasil kebun atau sumber langsung di sekitar lahan mereka. Sedangkan masyarakat di perkotaan lebih memiliki kebiasaan serba perlu makanan instan tanpa memikirkan gizi yang terkandung karena mereka ingin serba instan. Perbedaan kesehatan pada masyarakat pedesaan dan perkotaan akan berbeda, dilihat dari segi lingkungan sangatlah berbeda seperti dari segi polusi, tingkat stres di perkotaan yang lebih banyak, orang perkotaan terlalu sibuk sehingga menyebabkan pola kesehatan buruk, memilih makanan lebih ke instan, dan kurangnya tidur. Pemerintah saat ini memiliki target yang bukan lagi kuratif atau pengobatan, melainkan preventif yaitu pencegahan. Pencegahan itu berupa meningkatkan pengetahuan ke masyarakat, merubah perilaku mereka supaya mereka memiliki pengetahuan yang cukup untuk berperilaku sehat. Masih sedikit masyarakat yang mau belajar pola hidup sehat itu seperti apa. Dengan contoh kampanye kesehatan maupun promosi kesehatan di layanan-layanan masyarakat. Dalam hal tersebut, untuk menggiring gerakan perubahan agar menerapkan kebiasaan sehat.

Maka cukup penting masyarakat mengkonsumsi vitamin yang terkandung dalam makanan yang bergizi untuk membuat stamina tubuh mereka tetap bugar dalam melakukan aktivitas penuh. Selain itu, Vitamin dalam bentuk suplemen juga mengandung vitamin dan mineral yang merupakan sumber selain dari makanan. Seandainya masyarakat di dalam kondisi kurang fit maka diperlukannya vitamin dalam bentuk suplemen dan dalam kandungan makanan sehat dan bergizi. Penggunaan vitamin dalam bentuk suplemen juga efektif ketika dalam kondisi hamil, pada masa menyusui, ketika sedang sakit, pemulihan setelah sakit, dan juga

lansia. Vitamin dalam bentuk suplemen tersebut agar memenuhi kebutuhan vitamin harian. Vitamin dalam bentuk suplemen dan dalam kandungan makanan sehat dan bergizi menjadi penting untuk meningkatkan imunitas tubuh apabila dalam kondisi tertentu karena masyarakat kemungkinan banyak yang mengalami penurunan daya tahan tubuh.

Vitamin dalam bentuk suplemen bukanlah obat yang bisa menyembuhkan, tetapi dapat merangsang antibodi atau imunitas menjadi lebih aktif agar melawan penyakit. Berbeda dengan obat yang bisa menyembuhkan dengan cara membunuh langsung dari penyakit yang ada di dalam tubuh. Mengonsumsi vitamin dalam bentuk suplemen bisa dengan dibarengi dengan obat. Ketika tubuh mengalami gejala seperti bersin ataupun tidak enak badan maka vitamin dalam bentuk suplemen akan membantu. Ketika berada di tahapan sedang sakit maka menggunakan kombinasi antara obat dan vitamin dalam bentuk suplemen. Ketika sesudah sakit pun maka perlu juga vitamin agar mengembalikan keadaan tubuh menjadi normal. Akan tetapi dalam kondisi sekarang masyarakat tidak tahu lingkungan sekarang yang semakin tidak sehat. Salah satu contohnya virus COVID-19 yang penularannya melalui udara ke orang lain. Jika imunitas sedang kondisi bagus, virus tersebut kemungkinan akan susah untuk memasuki tubuh. Jika imunitas kurang baik, maka virus dengan mudah menyerang tubuh dari penularan orang lain. Pengetahuan masyarakat tentang imunitas dan vitamin dipengaruhi oleh faktor seperti usia, lingkungan, pendidikan, dan pekerjaan. Masyarakat perkotaan tidak semua peduli, pendidikan dan kebiasaanlah yang mempengaruhi mereka karena banyak masyarakat yang mengetahui tetapi tidak ingin mengonsumsi atau menghiraukan.

Waktu yang paling baik yaitu dikonsumsi di pagi hari sesudah makan ketika akan melakukan aktivitas. Maka tubuh akan fit karena sudah dibantu dengan vitamin dalam suplemen tersebut. Akan tetapi harus memperhatikan dosis konsumsi karena setiap vitamin dalam bentuk suplemen bermacam-macam saran yang dianjurkan. Anjuran yang tepat ketika kondisi sistem imun seseorang sedang menurun. Vitamin dalam bentuk suplemen diproduksi oleh pabrik atau laboratorium yang memiliki

distributor dengan sebutan pedagang besar farmasi. Dari distributor tersebut dikirim ke pengguna atau menyuplai ke apotek sebagai toko atau warungnya. Vitamin untuk imunitas tubuh yang tepat harus memiliki kombinasi kandungan lengkap seperti vitamin B6, vitamin E, vitamin D, dan vitamin C. Contoh dari merek vitamin yaitu Zegavit, Becom C, Enervon C, dan Becom Zet. Vitamin tidak akan membuat kita gemuk atau menambah berat badan karena bukan untuk menambah nafsu makan. Vitamin dalam bentuk suplemen juga memiliki efek samping karena terdapat zat kimia yang ditambahkan dalam proses pembuatannya. Efek yang terjadi seperti sembelit, diare, dan juga nyeri lambung.

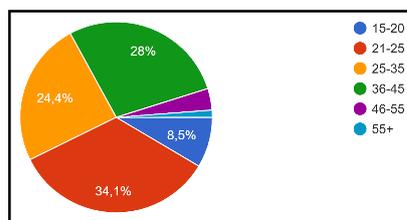
II.3.2. Hasil Kuesioner

Kuesioner merupakan salah satu metode pengambilan data dari target responden. Penelitian metode kuesioner dengan menggunakan *google form* sebagai alat pengumpulan data. Hasil dari kuesioner yang telah dilakukan pada Bulan Januari 2021 melalui *Google Form* dari 82 responden, dengan hasil sebagai berikut:

1. Umur?

- a. 15-20
- b. 21-25
- c. 25-35
- d. 36-45
- e. 46-55
- f. 55+

Pada pertanyaan ke satu mengenai usia responden hasilnya memperlihatkan 34,1% menjawab 21-25 tahun, 28% menjawab 36-45 tahun, 24,4% menjawab 25-35 tahun, 8,5% menjawab 15-20 tahun, 3,7% menjawab 46-55 tahun, dan 1,2% menjawab lebih dari 55+ tahun. Data tersebut menunjukkan bahwa responden yang menjawab merupakan tingkat remaja awal didominasi dengan usia 21-25 tahun.

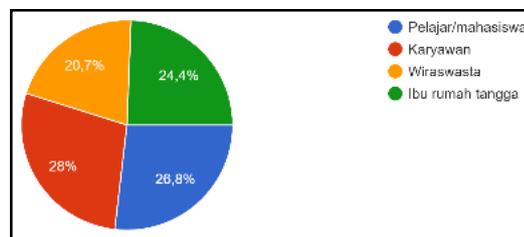


Gambar II.4 Diagram Kuesioner
Sumber: Dokumen pribadi
(Diakses pada 12 Januari 2021)

2. Pekerjaan?

- a. Pelajar/mahasiswa
- b. Karyawan
- c. Wiraswasta
- d. Ibu rumah tangga

Pada pertanyaan kedua hasil menunjukkan 28% menjawab karyawan, 26,8% menjawab pelajar/mahasiswa, 24,4% menjawab ibu rumah tangga, dan 20,7% menjawab wiraswasta. Data tersebut menunjukkan kalangan karyawan dan mahasiswa sebanyak 28%.

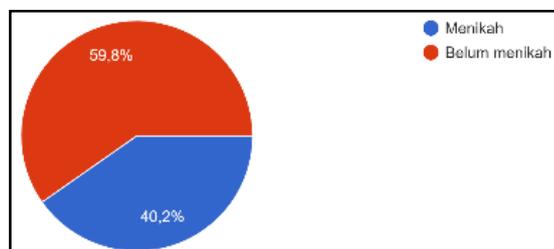


Gambar II.5 Diagram Kuesioner
Sumber: Dokumen pribadi
(Diakses pada 12 Januari 2021)

3. Status?

- a. Menikah
- b. Belum menikah

Pada pertanyaan status menunjukkan bahwa 59,8% belum menikah dan 40,2% sudah menikah. Data tersebut hampirimbang, akan tetapi paling banyak merupakan kalangan yang belum menikah.

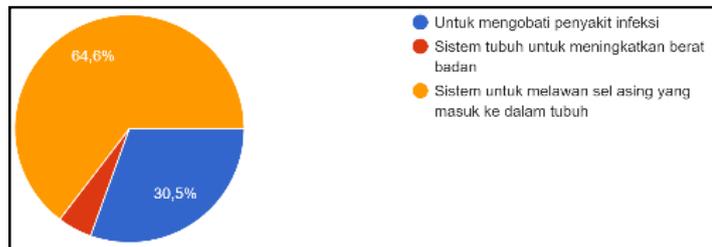


Gambar II.6 Diagram Kuesioner
Sumber: Dokumen pribadi
(Diakses pada 12 Januari 2021)

4. Mana yang anda ketahui tentang imunitas tubuh dibawah ini?

- a. Untuk mengobati penyakit infeksi
- b. Sistem tubuh untuk meningkatkan berat badan
- c. Sistem untuk melawan sel asing yang masuk ke dalam tubuh

Pada pertanyaan keempat menunjukkan bahwa 64,6% menjawab benar, 30,5% dan 4,9% menjawab salah. Dari data tersebut menunjukkan bahwa masyarakat sudah memahami imunitas tubuh.

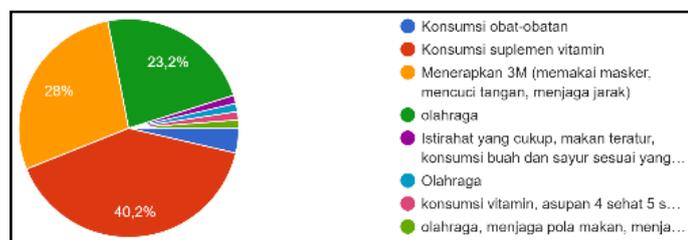


Gambar II.7 Diagram Kuesioner
Sumber: Dokumen pribadi
(Diakses pada 12 Januari 2021)

5. Menurut anda bagaimana cara yang tepat untuk meningkatkan imunitas tubuh?

- a. Konsumsi obat-obatan
- b. Konsumsi vitamin
- c. Menerapkan 3M
- d. Lainnya

Pada pertanyaan kelima menunjukkan bahwa 40,2% menjawab konsumsi vitamin, 28% menjawab menerapkan 3M, 23,2% menjawab olahraga. Data tersebut menunjukkan lebih banyak dari mereka memilih menggunakan vitamin untuk meningkatkan imunitas tubuhnya.

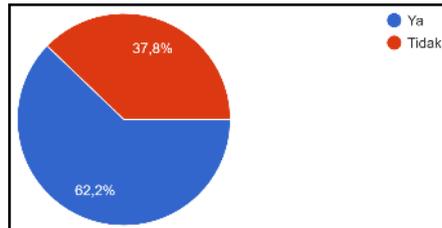


Gambar II.8 Diagram Kuesioner
Sumber: Dokumen pribadi
(Diakses pada 12 Januari 2021)

6. Apakah anda mengetahui manfaat dari vitamin?

- a. Ya
- b. Tidak

Pada pertanyaan keenam menunjukkan bahwa 62,2% menjawab ya dan 37,8% menjawab tidak. Data menunjukkan bahwa banyaknya responden telah mengetahui manfaat dari vitamin.

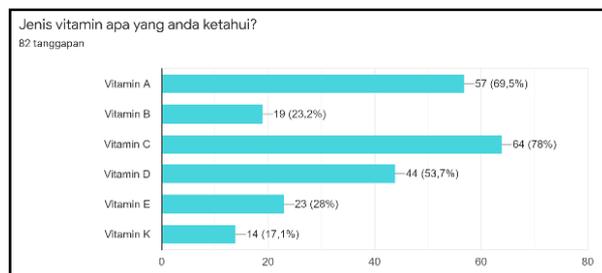


Gambar II.9 Diagram Kuesioner
Sumber: Dokumen pribadi
(Diakses pada 12 Januari 2021)

7. Jenis vitamin apa yang anda ketahui?

- a. Vitamin A
- b. Vitamin B
- c. Vitamin C
- d. Vitamin D
- e. Vitamin E
- f. Vitamin K

Pada pertanyaan ini menunjukkan bahwa (78%) menjawab vitamin C, (69,5%) menjawab vitamin A, (53,7%) menjawab vitamin D, (28%) menjawab vitamin E, (23,2%) menjawab vitamin B, dan (17,1%) menjawab vitamin K. Data menunjukkan responden lebih mengetahui vitamin C.

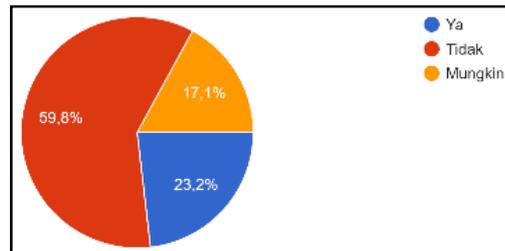


Gambar II.10 Diagram Kuesioner
Sumber: Dokumen pribadi
(Diakses pada 12 Januari 2021)

8. Apakah anda rutin mengonsumsi vitamin?

- a. Ya
- b. Tidak

Pada pertanyaan ke delapan menunjukkan bahwa 59,8% menjawab tidak, 23,2% menjawab iya, dan 17,1% menjawab mungkin. berdasarkan kuesioner responden tidak rutin mengonsumsi vitamin.

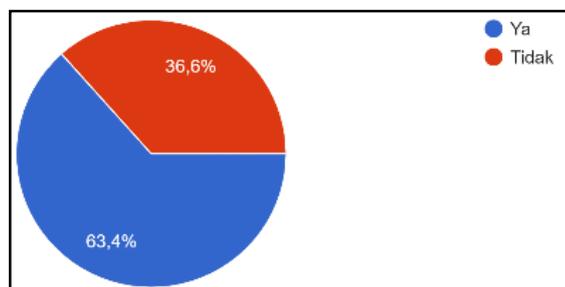


Gambar II.11 Diagram Kuesioner
Sumber: Dokumen pribadi
(Diakses pada 12 Januari 2021)

9. Apakah anda setuju jika mengonsumsi vitamin dapat meningkatkan imunitas tubuh?

- a. Ya
- b. Tidak

Pada pertanyaan ke sembilan menunjukkan bahwa 63,4% menjawab iya dan 36,6% menjawab tidak. Masyarakat setuju akan fungsi dari vitamin, akan tetapi dalam praktiknya mereka masih menganggap belum begitu ingin untuk mengonsumsi.

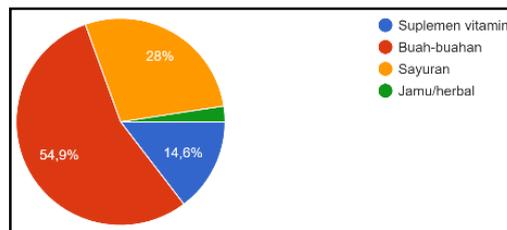


Gambar II.12 Diagram Kuesioner
Sumber: Dokumen pribadi
(Diakses pada 12 Januari 2021)

10. Menurut anda manakah jenis vitamin yang dapat dikonsumsi setiap hari?

- a. Vitamin
- b. Buah-buahan
- c. Sayuran
- d. Jamu/herbal

Pada pertanyaan ini menunjukkan bahwa 54,9% menjawab buah-buahan, 28% menjawab sayuran, 14,6% menjawab vitamin, dan 2,4% menjawab jamu/herbal. Pada data tersebut menunjukkan bahwa jawaban masyarakat sudah benar bahwa vitamin yang dapat dikonsumsi bersumber dari buah-buahan dan sayuran. Maka dari itu, penggunaan vitamin hanya dapat membantu jika mereka berada dalam kondisi aktivitas yang lebih tinggi agar fungsi imunitas terjaga. Vitamin tambahan ini akan memaksimalkan fungsi tubuh yang beraktivitas dan mencegah terpaparnya virus ketika tubuh dalam keadaan lemah.

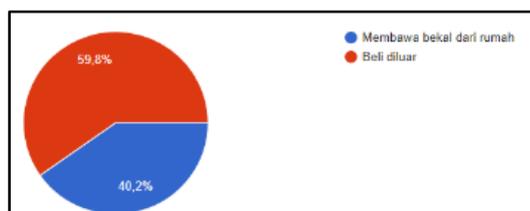


Gambar II.13 Diagram Kuesioner
Sumber: Dokumen pribadi
(Diakses pada 12 Januari 2021)

11. Jika kamu bekerja, makanan seperti apa yang biasa kamu konsumsi?

- a. Membawa bekal dari rumah
- b. Beli di luar

Pada pertanyaan ke sebelas menunjukkan bahwa 59,8% pekerja menjawab membeli makan diluar dan 40,2% pekerja menjawab membawa bekal dari rumah. Dengan kata lain, masyarakat terutama pekerja lebih sering membeli makan dari luar daripada membawa dari rumah buatan keluarganya.

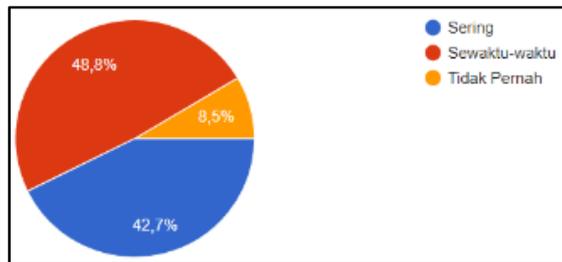


Gambar II.14 Diagram Kuesioner
Sumber: Dokumen pribadi
(Diakses pada 12 Januari 2021)

12. Seberapa sering kamu membeli masakan cepat saji?

- a. Sering
- b. Sewaktu-waktu
- c. Tidak pernah

Pada pertanyaan ke dua belas menunjukkan bahwa 48,8% menjawab sewaktu-waktu, 42,7% menjawab sering, dan 8,5% menjawab tidak pernah. Dari jawaban tersebut kemungkinan masyarakat sudah umumnya dihadapi dengan masakan cepat saji.

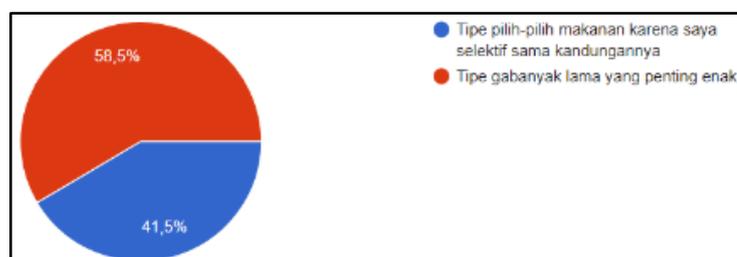


Gambar II.15 Diagram Kuesioner
Sumber: Dokumen pribadi
(Diakses pada 12 Januari 2021)

13. Dalam hal makanan, kamu tipe yang mana?

- a. Tipe pilih-pilih makanan karena saya selektif sama kandungannya
- b. Tipe gabanyak lama yang penting enak

Pada pertanyaan ke tiga belas menunjukkan bahwa 58,5% menjawab tipe ga banyak lama yang penting enak dan 41,5% menjawab tipe pilih-pilih makanan karena saya selektif sama kandungannya. Dari jawaban tersebut kebanyakan dari audiens tidak pikir panjang masalah makanan karena mereka perlu kecepatan waktu dan instan asalkan makanan yang dipilihnya sesuai selera lidah.



Gambar II.16 Diagram Kuesioner
Sumber: Dokumen pribadi
(Diakses pada 12 Januari 2021)

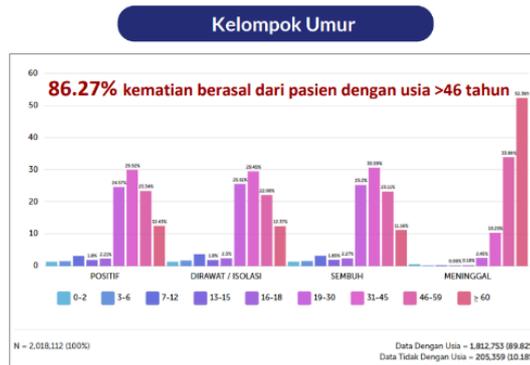
II.3.3. Analisis Studi Literatur

Dalam melakukan analisis studi literatur, perancang melakukan pencarian materi dari berbagai buku dari internet. Analisis tersebut merupakan permasalahan yang terjadi di Kota Bandung. Salah satunya yaitu pada buku laporan Analisis Data COVID-19 Indonesia 20 Juni 2021, memperlihatkan bahwa Kota Bandung sudah berada di zonasi risiko tinggi tingkat kota atau kabupaten di Jawa Barat (h. 149). Dalam buku tersebut tertulis bahwa Kota Bandung terus mengalami peningkatan dalam jumlah kasus aktif yang terkena virus COVID-19. Hal tersebut menjadikan masyarakat semakin waspada terhadap virus pandemi COVID-19 dengan cara patuh terhadap aturan-aturan dan pencegahan yang selalu disampaikan oleh pemerintah setempat.



Gambar II.17 Zonasi Risiko Daerah
Sumber: Data COVID-19 Indonesia 20 Juni 2021
(Diakses pada 25 Juni 2021)

Kasus pandemi COVID-19 ini sangat mudah menular dilihat dari angka perhari kian naik. Menurut buku tersebut, kelompok-kelompok usia yang terjangkit paling banyak pada rentan usia 31-45 tahun, lalu urutan kedua yaitu rentan usia 19-30 tahun, lalu urutan ketiga yaitu rentan usia 31-45 tahun (h. 30). Tentunya ketika seseorang sudah terjangkit maka akan mengalami sakit yang mengakibatkan aktivitas terganggu. Ketika seseorang sudah terpapar virus tersebut hingga kemungkinan bisa menularkan orang sekitar terutama kepada usia yang lebih tua karena risiko kematian terbanyak yaitu usia 60 tahun keatas.



Gambar II.18 COVID-19 Menurut Kelompok Umur
 Sumber: Data COVID-19 Indonesia 20 Juni 2021
 (Diakses pada 25 Juni 2021)

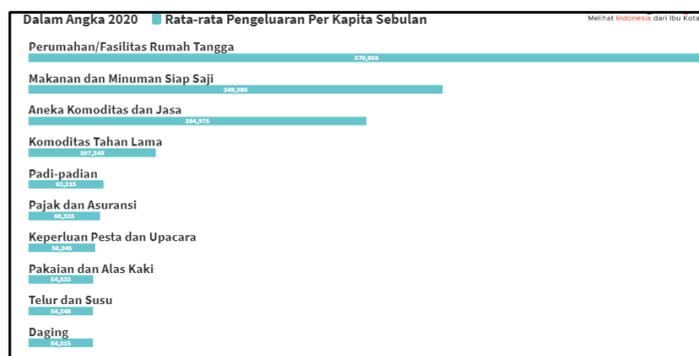
Pada buku selanjutnya yaitu buku Indikator Kesejahteraan Rakyat Kota Bandung 2020 yang merupakan buku publikasi tahunan guna menyajikan data kesejahteraan rakyat Kota Bandung. Buku tersebut menyajikan data yang mencakup indikator kesehatan, pendidikan, ketenagakerjaan, kependudukan, dan lainnya. Dalam buku tersebut terdapat tingkat angka kecukupan gizi yang merupakan kecukupan rata-rata dari zat gizi harian masyarakat Kota Bandung. Data rata-rata tersebut merupakan semua orang menurut golongan umur, ukuran tubuh, dan jenis kelamin. Angka kebutuhan gizi dari rata-rata yang dikonsumsi oleh masyarakat Kota Bandung perharinya cenderung mengalami penurunan dibandingkan tahun sebelumnya (BPS Kota Bandung, h. 67). Data tersebut dibandingkan dari tahun 2017, 2018, dan 2019. Kurangnya kecukupan gizi akan berpengaruh terhadap kesehatan dan kualitas dari penduduk Kota Bandung terlebih lagi masyarakat harus dihadapi oleh pandemi COVID-19 yang mengharuskan seseorang untuk memiliki imunitas yang baik guna mencegah terpaparnya virus.



Gambar II.19 Rata-rata Konsumsi per Kapita Sehari Di Kota Bandung
 Sumber: Indikator Kesejahteraan Rakyat Kota Bandung 2020
 (Diakses pada 27 Juni 2021)

Pada buku selanjutnya yaitu buku Kota Bandung Dalam Angka 2021 yang merupakan buku tahunan menyajikan data bersumber dari Badan Pusat Statistik (BPS). Buku tersebut memuat gambaran umum keadaan Kota Bandung seperti perekonomian, geografi, sosial, serta pemerintahan. Dalam buku terdapat penjelasan rata-rata pengeluaran per kapita sebulan yang berupa komoditas makanan dan bukan makanan. Dari hasil keseluruhan rata-rata tersebut, komoditas terbanyak dibeli oleh warga Kota Bandung di tahun 2020 yaitu makanan siap saji dengan urutan kedua setelah fasilitas rumah tangga (BPS Kota Bandung, h. 285). Alokasi dana untuk makanan siap saji sebesar Rp. 349.286 per bulan. Dari data tersebut terlihat bahwa masyarakat lebih banyak membeli makanan siap saji untuk kebutuhan hidupnya.

Akan tetapi, makanan cepat saji tersebut akan berdampak buruk terhadap kesehatan seseorang jika makanan jenis tersebut dikonsumsi secara berlebihan. Oleh karenanya, masyarakat harus selalu mengetahui dan menyeleksi makanan yang baik dengan menyeimbangi konsumsi makanan bergizi.



Gambar II.20 Rata-rata Pengeluaran per Kapita Sebulan
 Sumber: Kota Bandung Dalam Angka 2021
 (Diakses pada 27 Juni 2021)

II.3.4. Analisis Visual Media Kampanye Terdahulu Mengenai Konsumsi Vitamin

Menjaga kesehatan tubuh khususnya pada kondisi pandemi COVID-19 saat ini, anjuran dari pemerintah agar terhindar dari virus tersebut. Salah satu cara yang dianjurkan yaitu dengan mengkonsumsi berbagai kandungan bergizi yang

bervitamin. Beberapa pesan persuasif berupa poster tersebar mengenai konsumsi vitamin untuk meningkatkan imunitas tubuh disaat pandemi COVID-19. Pesan ajakan tersebut ditemukan di internet atau media sosial dan juga di salah satu rumah sakit.

Pada gambar poster pertama, terdapat beberapa pesan yang kurang fokus membahas masalah konsumsi vitamin. Pesan yang membahas tentang seputar vitamin maupun makanan yang bergizi disatukan di berbagai materi cara untuk pencegahan COVID-19 dan tidak dijelaskan secara detail.



Gambar II.21 Menjaga Imunitas Saat Pandemi

Sumber: <https://www.instagram.com/p/B-qW5B6hTFU/> (Diunduh 10 Mei 2021)

Poster digital yang berikutnya yaitu poster dari P2PTM Kementerian Kesehatan. Poster tersebut terlalu banyak memuat informasi yang menjadikan poster tersebut sulit untuk diterima oleh khalayak.



Gambar II.22 Tips Sehat Konsumsi

Sumber: https://www.instagram.com/p/By5L_XVpUOK/ (Diunduh 10 Mei 2021)

Media selanjutnya yaitu brosur cetak yang didapatkan dari salah satu rumah sakit yang berada di Kota Bandung. Brosur tersebut dikeluarkan oleh GERMAS yang menginformasikan seputar hidup sehat. Visual dari brosur tersebut terlihat kurang menarik dan beberapa gambar tidak begitu terlihat jelas. Maka dari itu, perlu adanya media yang membahas lebih spesifik seputar konsumsi vitamin dari makanan yang bergizi dengan harapan dapat mempengaruhi masyarakat agar tetap sehat terhindar dari virus. Selain itu, secara visual dari media harus mudah diterima oleh khalayak agar informasi tersampaikan dengan baik.



Gambar II.23 Brosur GERMAS
Sumber: Dokumen Pribadi

II. 4 Resume

Berdasarkan hasil analisis data, berikut data yang didapatkan. Hasil wawancara dengan ahli kesehatan masyarakat Margareta Suswanti, diperoleh data yaitu Imunitas tubuh sangatlah penting untuk membuat tubuh seseorang menjadi kebal terhadap serangan bakteri maupun virus. Karena kondisi perkotaan memiliki faktor kesehatan yang kurang dibandingkan pedesaan, maka masyarakat harus

meningkatkan imunitas tubuh mereka. Harus menjalankan pola hidup sehat mengkonsumsi makanan bergizi, mengkonsumsi vitamin untuk membuat stamina tubuh tetap bugar dan terhindar dari paparan virus.

Data yang diperoleh dari hasil Kuesioner yaitu, sebanyak 64,6% responden mengetahui fungsi dari imunitas, sebanyak 40,2% responden mengetahui konsumsi vitamin dapat meningkatkan imunitas tubuh. Selanjutnya sebanyak 62,2% responden mengetahui manfaat dari Vitamin, sebanyak 78% mengetahui Vitamin C sebagai vitamin yang meningkatkan imunitas tubuh. Sebanyak 59,8% responden tidak rutin mengkonsumsi vitamin (dalam bentuk suplemen), sebanyak 63,4% setuju vitamin dapat meningkatkan imunitas tubuh, sebanyak 54,9% responden menjawab buah-buahan yang merupakan vitamin yang dapat dikonsumsi sehari-hari. Pertanyaan selanjutnya 59,8% responden pekerja membeli makanan dari luar, sebanyak 48,8% responden menjawab sewaktu-waktu mereka membeli masakan cepat saji. Sebanyak 58,5% responden tidak selektif memilih makanan dalam hal kandungannya.

Data yang diperoleh dari hasil analisis studi literatur tentang permasalahan pada masyarakat Kota Bandung yaitu pada Pandemi COVID-19 Kota Bandung kian hari terus bertambah bahkan Kota Bandung sudah berada di zonasi risiko tinggi tingkat kota atau kabupaten di Jawa Barat. Tingkat angka kecukupan gizi yang merupakan kecukupan rata-rata dari zat gizi harian masyarakat Kota Bandung cenderung menurun setiap tahun yang berpengaruh terhadap kesehatan dan kualitas masyarakat. Selanjutnya, komoditas terbanyak dibeli oleh warga Kota Bandung di tahun 2020 yaitu makanan siap saji dengan urutan kedua setelah fasilitas rumah tangga.

Data yang diperoleh dari hasil analisis visual pada media kampanye sosial terdahulu yaitu belum terdapat media kampanye sosial yang spesifik memuat persuasi mengenai konsumsi vitamin dalam kandungan makanan sehat dan bergizi. Secara visual kurang memiliki daya tarik perhatian khalayak yang dapat berdampak pada tidak diperhatikannya media informasi tersebut.

Berdasarkan perolehan data dari tiga sumber tersebut dapat disimpulkan bahwa meningkatkan imunitas tubuh melalui vitamin dalam kandungan makanan sehat dan bergizi sangat penting, tingkat pengetahuan masyarakat terhadap fungsi dan manfaat vitamin cukup tinggi, responden setuju vitamin dapat meningkatkan imunitas tubuh. namun masih banyak masyarakat yang dirasa kurang mengkonsumsi vitamin didalam kandungan makanan yang bergizi. Belum terdapat media kampanye sosial yang spesifik dan menarik mengangkat mengenai konsumsi vitamin.

II. 5 Solusi Perancangan

Berdasarkan hasil analisis permasalahan tersebut, diperlukan media kampanye sosial untuk mempersuasi masyarakat mengenai pentingnya mengkonsumsi vitamin dan makanan bergizi. Venus dalam Abdullah (2020, h. 13) kampanye merupakan suatu kegiatan yang mengkomunikasikan tujuan dari perencana kepada khalayak agar menciptakan efek perubahan pada waktu yang telah ditentukan. Selanjutnya memberikan tambahan informasi mengenai jenis-jenis vitamin baik yang terkandung dalam makanan sehat dan bergizi yang dapat meningkatkan imunitas tubuh, melalui strategi yang kreatif, yang lebih baik dari media informasi atau media kampanye sosial terdahulu.