

A-Z PANDEMI COVID 19,  
SEBUAH KAJIAN FALSAFAH KESATUAN ILMU

## **BUKU 2:**

# **DEFICIT SELF CARE DAN POLA MAKAN GIZI SEIMBANG DI MASA PANDEMI**



Prolog:

Dr. Widiastuti, M.Ag

Epilog

Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M.Ag

Penulis:

Kalila Rafa Tabina, Wirda Safitri, Wahyu Khaeru Riza, Fatma Alfani,  
Annifatul Mu'aliyah, Firda Ayu Utami, Hutiva Fitri Anggun,  
Sephia Zahralatifah, Muhammad Wahyu Dwi Umami, Tiarisha

***DEFICIT SELF CARE DAN POLA MAKAN GIZI SEIMBANG  
DI MASA PANDEMI***

©2021, Kalila Rafa Tabina, dkk.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

iv + 88 hlm; 15,5 x 23 cm

ISBN:

Cetakan Pertama, Desember 2021

Penulis : Kalila Rafa Tabina, dkk.

Tata Letak Isi : Rasyid Hidayat

Desain Cover :

Diterbitkan oleh:

**MATA KATA INSPIRASI**

Gampangan RT 003, Dusun Munggang,

Desa Sitimulyo, Kecamatan Piyungan, Kabupaten Bantul

Email: [matakatainspirasi@gmail.com](mailto:matakatainspirasi@gmail.com)

# DAFTAR ISI

## **Prolog:**

<b>DEFICIT SELF CARE THEORY DI MASA PANDEMI DAN POLA MAKAN GIZI SEIMBANG .....</b>	<b>1</b>
--	----------

*Oleh: Widiastuti*

<b>PERSOALAN GIZI DI MASA PANDEMI DAN KERENTANAN TERHADAP VIRUS COVID 19 .....</b>	<b>7</b>
--	----------

*Oleh: Kalila Rafa Tabina*

<b>PENGARUH GIZI SEIMBANG TERHADAP EFEKTIFITAS VAKSINASI .....</b>	<b>14</b>
--	-----------

*Oleh: Wirda Safitri*

<b>PERANAN GIZI SEIMBANG PADA MASA PANDEMI COVID-19 .....</b>	<b>22</b>
---	-----------

*Oleh: Wahyu Khaeru Riza*

<b>MANFAAT KONSUMSI MAKANAN HALALAN THOYYIBAN BAGI KESEHATAN.....</b>	<b>30</b>
---	-----------

*Oleh: Fatma Alfani*

<b>KORELASI ILMU KESEHATAN DENGAN PANDANGAN AL-QUR'AN TENTANG GIZI SEIMBANG.....</b>	<b>38</b>
--	-----------

*Oleh: Annifatul Mu'aliyah*

<b>PERBAIKAN <i>FOOD ETHNOGRAPHY</i> DALAM UPAYA PENCEGAHAN PENYAKIT INFEKSI.....</b>	<b>46</b>
<i>Oleh: Firda Ayu Utami</i>	
<b>PENTINGNYA MENINGKATKAN KONSUMSI PROTEIN HEWANI DALAM UPAYA PENCEGAHAN COVID-19 .....</b>	<b>53</b>
<i>Oleh: Hutiva Fitri Anggun</i>	
<b>MANFAAT IKAN TUNA UNTUK MENJAGA SISTEM IMUNITAS DI MASA PANDEMI.....</b>	<b>60</b>
<i>Oleh: Sephia Zahralatifah</i>	
<b>EPISTEMOLOGI PERUBAHAN PARADIGMA PEMIKIRAN DI TENGAH PANDEMI .....</b>	<b>68</b>
<i>Oleh: Muhammad Wahyu Dwi Umami</i>	
<b>POLA MAKAN, KEPRIBADIAN DAN BERAT BADAN IDEAL</b>	<b>77</b>
<i>Oleh: Tiarisha</i>	
<b>Epilog:</b>	
<b>COVID-19 DAN TAFSIR AGAMA.....</b>	<b>84</b>
<i>Oleh: Syamsul Ma'arif</i>	

Prolog:

# ***DEFICIT SELF CARE THEORY* DI MASA PANDEMI DAN POLA MAKAN GIZI SEIMBANG**

Oleh: Widiastuti <?>

Setelah pembahasan buku pertama tentang ***SELF CARE THEORY DAN UPAYA MENINGKATKAN IMUNITAS DI MASA PANDEMI***, pembahasan buku kedua ini meelanjutkan tema tersebut dengan judul ***DEFICIT SELF CARE THEORY DAN POLA MAKAN SEHAT GIZI SEIMBANG***.

*Deficit self care theory* adalah teori yang menggambarkan dan menjelaskan keadaan individu yang membutuhkan bantuan untuk melakukan perawatan diri, salah satunya adalah dari tenaga keperawatan. Di masa pandemi, persoalan obesitas terkadang tidak bisa dihindari karena kebijakan WFO membuat orang malas gerak dengan suka ngemil untuk membunuh kejenuhan. Sebaliknya sebagian masyarakat juga mengalami mal nutrisi akibat kehilangan pekerjaan akibat larangan beraktifitas di luar rumah. Oleh karena itu sebagaimana pembahasan yang disampaikan oleh **Kalila Rafa Tabina**, persoalan *deficit self care theory* di masa pandemi ini sangat berkaitan dengan persoalan gizi.

Terkait masa pandemi pula, semua orang membutuhkan imunitas yang kuat agar tidak mudah terpapar virus corona. Oleh karena itu pemerintah membuat kebijakan tentang vaksinasi. Meski demikian, efektifitas vaksinasi pun tidak lepas dari peran gizi seimbang. Hal ini untuk menjawab pertanyaan, mengapa seorang yang sudah melakukan vaksinasi masih bisa terpapar virus covid 19. Hal ini sebagaimana

---

<?> Penulis adalah dosen Falsafah Kesatuan Ilmu di FPK

disampaikan oleh **Wirda Safitri** dalam pemaparannya tentang *Pengaruh Gizi Seimbang terhadap Efektifitas Vaksinasi*.

Selanjutnya, **Wahyu Khaeru Riza** dalam tulisannya yang berjudul *Peranan Gizi Seimbang di Masa Pandemi*, juga menegaskan bahwa pola makan sehat gizi seimbang diperlukan agar makanan yang dikonsumsi mengandung nutrisi berkualitas, seperti protein, karbohidrat, lemak dan serat.

Anjuran untuk mengatur pola makan sehat bergizi seimbang juga relevan dengan prinsip *halalan thayyiban* dalam Islam. Hal ini sebagaimana disampaikan oleh **Fatma Alfani** dalam tulisannya, *Manfaat Konsumsi Makanan Halalan Thayyiban bagi Kesehatan*. Meskipun banyak makanan halal yang bisa dikonsumsi akan tetapi harus tetap memperhatikan prinsip *thayyiban*. Lebih lanjut, **Anifatul Mu'aliyah** dalam tulisannya yang berjudul *Korelasi Gizi Seimbang bagi Kesehatan dengan Pandangan al-Qur'an*, menjelaskan bahwa: Sebagaimana pengaturan pola makan dalam ilmu kesehatan, Rasulullah juga telah mencontohkan pengaturan keseimbangan isi perut dengan “membaginya” menjadi 3 ruangan. Jadi masing-masing memiliki 1/3 bagian untuk makan, minum dan bernafas.

Kemenkes RI telah memperkenalkan metode makan gizi seimbang dengan metode “Isi Piringku.” Metode ini menekankan porsi makanan ideal yang menggunakan perumpamaan sajian dalam satu piring. Protein dan lemak terkandung dalam lauk pauk, karbohidrat terkandung dalam makanan pokok, dan serat terkandung dalam sayur mayur dan buah.

Demikian pentingnya pola makan sehat gizi seimbang, sehingga perlu diterapkan sejak bayi masih di dalam kandungan. Setelah lahir pola tersebut dilanjutkan dengan ASI eksklusif lalu dilanjutkan dengan MPASI setelah usianya 6 bulan. Saat memberikan MPASI, menurut *World Health Organization* (WHO), bumbu yang perlu dihindari adalah gula atau garam apalagi dengan kadar berlebihan. Keduanya memang sumber energi, akan tetapi bukan energi yang berkualitas. Gula akan merusak gigi anak dan dapat menyebabkan obesitas. Sedangkan garam akan menyebabkan hipertensi (tekanan darah tinggi) saat dewasa. Fungsi ginjal yang belum

sempurna akan bekerja ekstra untuk mencerna sodium dalam garam. Lebih baik setiap orang fokus pada nutrisi baik yang diperlukan saja.

*Pertama*, setiap orang membutuhkan karbohidrat karena sebagai sumber energi untuk beraktifitas sehari-hari. Akan tetapi masyarakat Indonesia pada umumnya baru merasa mendapatkan karbohidrat jika mengkonsumsi nasi. Itulah sebabnya tanpa makan nasi mereka merasa belum “makan” meski sudah mengkonsumsi berbagai sumber pangan lainnya. Padahal sesungguhnya banyak bahan pangan selain nasi yang dapat menjadi sumber karbohidrat

Ketergantungan terhadap nasi bagi kalangan tertentu akan menjadi masalah ketika harga beras mahal. Sementara di masa pandemi ini, cukup banyak orang yang kehilangan pekerjaan karena penerapan kebijakan WFH. Itulah sebabnya pemerintah berupaya memberikan bantuan agar mereka mendapatkan beras dengan harga murah. Meski upaya ini baik, akan tetapi menjadi kurang baik jika dilakukan terus menerus. Selain akan menambah bengkak hutang negara juga akan membuat masyarakat tidak berupaya mencari solusi dari bahan pangan pokok lainnya.

Menurut **Firda Ayu Utami**, dalam tulisannya yang berjudul *Perbaikan Ethnography dalam Upaya Pencegahan Penyakit Infeksi*, lebih baik mulai difikirkan bagaimana mengatasi persoalan tersebut dengan pengetahuan *ethnography* yang memadai. Berdasarkan pengetahuan ini, diketahui bahwa tanah air Indonesia kaya dengan berbagai jenis umbi-umbian serta aneka sumber bahan pangan berkarbohidrat yang harganya sangat murah di bawah harga nasi. Bahan pangan tersebut terbukti telah aman dikonsumsi sejak zaman nenek moyang. Jika bahan tersebut memang memiliki nutrisi yang baik, tidak ada salahnya menjadi alternatif pengganti nasi. Jadi tidak masalah jika jagung, sagu dan singkong masing-masing kembali menjadi makanan pokok masyarakat Madura, Papua dan Gunung Kidul karena sesuai dengan hasil bumi terbesar mereka.

Jika belum bisa lepas sama sekali dari nasi, pemanfaatan bahan pangan pokok lain secara berselang-seling juga bagus untuk kesehatan.

Kandungan zat makanan pada masing-masing bahan tersebut bisa saling melengkapi sehingga kebutuhan nutrisi baik akan tercukupi. Misalnya jika kandungan gula pada nasi cukup tinggi maka kita bisa mendapatkan makanan berkarbohidrat lainnya yang rendah gula. Atau kita bisa mengkombinasikan berbagai makanan sehingga mengandung “karbohidrat kompleks” yaitu bahan pangan yang mengandung karbohidrat sekaligus vitamin, mineral, dan serat. Sumber karbohidrat kompleks ini bisa dikombinasi dari nasi, pasta, roti, kentang, singkong, jagung, pasta, kacang-kacangan, biji-bijian, brokoli, wortel, apel, dan pisang.

Intinya, kebutuhan terhadap karbohidrat tidak boleh diabaikan meskipun tidak mampu membeli atau sengaja menghindari nasi. Oleh karena itu tidak dianjurkan diet tanpa asupan karbohidrat sama sekali. Kekurangan karbohidrat akan membuat tubuh lemas karena fungsi karbohidrat adalah sebagai sumber energi. Sementara diet nasi tidak masalah jika dianggap sebagai sumber karbohidrat yang memiliki kadar gula yang tinggi. Sebab, selain nasi masih ada banyak alternatif pilihan sumber karbohidrat yang dapat dijadikan sebagai pengganti. Di antara beberapa alternatif pengganti tersebut tentu saja terdapat bahan makanan yang tidak mengandung kadar gula tinggi.

*Kedua*, terkait protein. Zat ini sangat dibutuhkan karena untuk regenerasi sel tubuh, terutama untuk pembentukan otot, kulit, hormon, hampir semua sel dan jaringan pada sistem organ tubuh serta menjaga daya tahan tubuh. Selain itu, protein juga dapat meningkatkan metabolisme tubuh sehingga massa otot dan pembakaran lemak bertambah dan memberikan efek kenyang lebih lama. Jadi, dengan mengkonsumsi protein seseorang juga bisa menjaga berat badan ideal sekaligus karena tidak mudah lapar.

Berdasarkan pertimbangan bahwa protein sangat dibutuhkan oleh tubuh melatarbelakangi munculnya prinsip 4 sehat 5 sempurna dengan susu sebagai penyempurnanya. Konsumsi susu dianjurkan karena selain mengandung protein hewani, juga mengandung kalsium, kalium, vitamin B2, vitamin B12, dan magnesium. Jika seseorang tidak menyukai



susu tetapi menyukai olahan susu, misalnya yoghurt, hal tersebut juga baik karena yoghurt kaya akan bakteri baik atau probiotik yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan menyehatkan pencernaan; serta mengatasi diare pada anak-anak dan melancarkan pencernaan. Adapun orang yang tidak menyukai susu maupun produk olahan susu, atau alergi terhadap zat tertentu yang ada dalam susu, maka ia bisa mendapatkan sumber protein selain susu. Itulah sebabnya prinsip 4 sehat 5 sempurna dianggap kurang relevan lagi dan diganti dengan prinsip gizi seimbang.

Menurut **Hutiva Fitri Anggun** banyak sekali pilihan sumber protein hewani selain susu. Contohnya adalah ikan tuna, sebagaimana pemaparan yang disampaikan oleh **Sephia Zahralatifah**. Bahan pangan ini bisa dijadikan lauk yang lezat dan banyak disukai. Selain ikan tuna, *seafood* apapun juga dapat menjadi sumber protein hewani. Selain itu ada pula daging tanpa lemak, oatmeal, brokoli, dan telur. Adapun sumber protein nabati bisa diperoleh dari kacang-kacangan dan produk soya. Semua alternatif ini bisa dipilih sebagai pengganti susu.

*Ketiga*, terkait kebutuhan lemak, perlu dipilah terlebih dahulu antara lemak yang baik dan lemak yang jahat. Sebagaimana namanya, lemak jahat perlu dihindari karena sangat berbahaya bagi kesehatan. Sedangkan lemak yang baik sangat dianjurkan karena dapat membantu penyerapan vitamin, mengatur suhu tubuh, sumber energi, dan nutrisi untuk otak. Ada dua jenis lemak yang baik untuk tubuh, yaitu lemak tak jenuh tunggal dan lemak tak jenuh ganda seperti asam lemak omega-3. Kedua jenis lemak ini dapat meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL) darah dan menurunkan risiko terkena penyakit jantung dan stroke. Sumber lemak baik bisa dari ikan tuna, sarden, teri, tongkol, kakap, salmon, alpukat, kacang-kacangan seperti kacang almond dan kacang mete, dan minyak sayur seperti minyak zaitun dan minyak canola, tahu, serta kacang kedelai.

*Keempat*, terkait kebutuhan serat, hal ini juga penting karena untuk membantu memperlancar sistem pencernaan terutama usus. Serat banyak terkandung dalam sayuran dan buah-buahan. Beberapa jenis

serat dapat membantu menurunkan berat badan, kadar kolesterol, dan mengontrol kadar gula darah serta mengatasi konstipasi.

Selain anjuran konsumsi makanan bernutrisi seperti di atas, para ahli gizi juga menyarankan beberapa pantangan dalam makan, yaitu: untuk tidak terlalu sering mengonsumsi daging olahan, seperti daging asap dan sosis. Demikian pula batasi berbagai makanan cepat saji. Masing-masing dapat meningkatkan risiko penyakit kanker, penyakit kardiovaskular, diabetes, dan ginjal. Lalu batasi minuman dengan pemanis yang berlebihan dan jangan terlalu banyak konsumsi makanan yang banyak mengandung garam. Masing-masing bisa menyebabkan obesitas dan hipertensi.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pengaturan yang baik nutrisi-nutrisi penting di atas, secara otomatis akan membantu pengaturan berat badan yang ideal. Itulah sebabnya **Tiarisha** dalam tulisannya yang berjudul *Pola Makan, Kepribadian, Berat Badan Ideal*, menyampaikan bahwa pemenuhan gizi seimbang tidak hanya berdampak positif secara fisik tetapi juga secara psikis, karena akan membuat seseorang memiliki berat badan ideal sehingga akan membuatnya lebih percaya diri.

# PERSOALAN GIZI DI MASA PANDEMI DAN KERENTANAN TERHADAP VIRUS COVID 19

Oleh: Kalila Rafa Tabina

## Abstrak

Terdapat beberapa permasalahan gizi yang ada di Indonesia sebelum terjadinya pandemic yang belum sepenuhnya hilang dari Indonesia. Permasalahan gizi ini terus berlanjut dan ada di Indonesia. Pada masa pandemik covid-19 tidak menjadikan permasalahan gizi di Indonesia dikesampingkan daripada permasalahan covid-19 atau bahkan permasalahan gizi tersebut ditiadakan karna adanya pandemic. Permasalahan gizi yang ada dari sebelum adanya pandemic dan masih ada pada saat pandemic memiliki keterkaitan satu sama lain. Selain keterkaitan antara permasalahan gizi dengan dengan virus covid-19 juga terdapat keterkaitannya dengan paradigma kesatuan ilmu.

Kata Kunci: gizi, virus covid 19, falsafah kesatuan ilmu

## I. PENDAHULUAN

Diriwayatkan oleh Aisyah R.A. bahwasannya Ia bertanya kepada Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam terkait perihal wabah, kemudian beliau memberitahuku, “Wabah penyakit adalah sejenis siksa yang Allah kirim kepada siapa pun yang Dia kehendaki. Sesungguhnya Allah menjadikan hal itu sebagai rahmat bagi orang-orang yang beriman. Tidak seorang pun yang terserang wabah, lalu dia bertahan di tempat tinggalnya dengan sabar dan mengharapakan pahala, juga mengetahui bahwa dia tidak terkena musibah melainkan karena Allah telah menakdirkannya kepadanya, maka dia mendapatkan pahala seperti pahala orang yang mati syahid.” (HR. Ahmad)

Hadis di atas tampaknya juga relevan dengan kondisi pandemi saat ini karena banyak pasien COVID-19 yang memerlukan tatalaksana yang komprehensif termasuk terapi gizi. Pasien COVID-19 yang sakit kritis berada dalam kondisi stres yang sangat berat, hal ini menyebabkan risiko malnutrisi yang tinggi. Evaluasi awal risiko malnutrisi, fungsi saluran cerna, dan risiko aspirasi sangat penting untuk menentukan prognosis. Kebutuhan energi, makronutrien, mikronutrien, cairan, dan zat-zat gizi yang bisa meningkatkan sistem immuno modulator, anti inflamasi, anti oksidan dan probiotik menjadi acuan dalam penyusunan protokol terapi gizi pada pasien COVID-19.

Formula nutrisi enteral ataupun parenteral bisa direkomendasikan untuk diberikan. Hal ini sangat membutuhkan pengawasan yang ketat oleh dokter spesialis gizi klinik. Mempertimbangkan respon asupan, penurunan berat badan, status gizi, klinis pasien, keseimbangan cairan, hemodinamik, nilai laboratorium dan penyakit komorbid menjadi dasar diagnosa gizi pada pasien COVID-19. (PDGKI, 2020)

## II. PEMBAHASAN

Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) merupakan wabah yang telah dikategorikan dalam pandemi global oleh World Health Organization (WHO) sejak tanggal 11 maret 2020. Sedangkan di Indonesia, penularan COVID-19 telah ditetapkan sebagai bencana nasional non- alam melalui Keputusan Presiden No. 12 tahun 2020 pada tanggal 13 April 2020. Berawal di Wuhan, Cina dimana virus ini pertama kali ditemukan pada warganya yang menampakkan gejala demam di atas 38 derajat batuk mengalami sesak nafas.

Sekarang virus ini telah menyebar di seluruh dunia. Virus ini diperkirakan menular dari manusia ke manusia jika mereka melakukan kontak fisik atau memegang media yang sama. Mereka yang tertular dapat segera menunjukkan gejala jika memiliki riwayat penyakit berat seperti radang paru-paru, diabetes, sakit jantung dan yang lainnya. Sedangkan jika mereka dalam keadaan sehat, maka tidak langsung

menunjukkan gejala yang sama, namun mereka dapat menularkan pada manusia lain yang bertemu dengannya di tempat lain.

Pandemi global COVID-19 ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, namun juga pada kehidupan sosial ekonomi masyarakat. Pada bidang ekonomi, beberapa sektor diramalkan bisa melewati pandemi ini dengan lancar, namun ada juga yang tidak mampu bertahan.

Virus ini juga mengganggu sistem pangan di Indonesia. Lapangan kerja di sektor pertanian diprediksi berkurang sebesar 4,87% dan pasokan pertanian domestik berkurang sebesar 6,20%. Impor sektor pertanian diprediksi akan menurun sebesar 17,11%, sementara harga impor pertanian diprediksi akan meningkat sebesar 1,20% pada 2020 dan sebesar 242% pada tahun 2022. Stok domestik dan impor yang berkurang akan memungkinkan terjadinya kelangkaan pangan dan inflasi harga pangan dimungkinkan akan terjadi (Amanta and Aprilianti, 2020).

Informasi tentang alternatif pangan dapat diperoleh dari kebiasaan makan seseorang atau kelompok masyarakat dalam memilih konsumsi pangan. Hal ini merupakan bentuk reaksi dari suatu keadaan pangan yang merubah pola hidup manusia. Saat ini pandemi COVID-19 mengharuskan masyarakat untuk lebih banyak beraktivitas dari rumah. Dari suatu penelitian tentang informasi kebiasaan makan ini dimana responden adalah aparatur sipil negara dan TNI yang berjumlah 200 orang, diperoleh hasil tentang kebiasaan sarapan pagi sebanyak 63 %, perubahan kebiasaan makan sebanyak 62,5 % dan peningkatan dalam kecenderungan memilih banyak ragam konsumsi pangan sebanyak 59 % Sebanyak 76 % responden juga memilih membuat empon-empon (herbal) sebagai minuman alami untuk menjaga kesehatan tubuh pada masa pandemi.

Jenis herbal yang paling banyak dikonsumsi adalah jahe sebanyak 44 %, kemudian diikuti oleh jeruklemon dan kunyit Responden yang mengalami peningkatan frekuensi makan sebanyak 54,5 % dan peningkatan konsumsi untuk makan sebanyak 51 %. Terjadi peningkatan

berat badan sebesar 54,5 % dan ketenangan akan tidak mengalami kekurangan pangan lebih tinggi 54,5 % dibandingkan dengan yang cemas mengalami penurunan bahan pangan sebesar 44,5% (Saragih and Saragih, 2020)

### **Keterkaitan Permasalahan Gizi dengan COVID-19**

Pemenuhan gizi yang cukup dan seimbang di masa sebelum pandemi virus corona ada sudah menjadi masalah yang serius di Indonesia. Ditambah adanya pandemi Covid-19 yang terus bertambah angka kasus infeksi dan berdampak pada banyak sektor sampai perekonomian juga menjadikan masalah pemenuhan gizi bagi anak-anak turut membutuhkan perhatian lebih. Permasalahan gizi di Indonesia sebelum terjadinya pandemic di antaranya adalah: (a) Gizi Berlebih (OBESITAS); (b) Kekurangan Gizi; (c) Stunting; (d) Gizi buruk yang dapat terjadi malnutrisi akut dan berpotensi kematian; (e) Defisiensi zat gizi mikro.

Di antara permasalahan gizi yang ada di Indonesia terdapat salah satu permasalahan gizi yang dapat berkaitan dengan pandemi COVID-19, di antaranya yaitu obesitas.

Obesitas adalah akumulasi lemak yang berlebihan di dalam tubuh. Obesitas terjadi akibat kelebihan asupan kalori. Anak dengan obesitas belum tentu memiliki kecukupan gizi yang baik. Kecukupan gizi adalah banyaknya zat gizi yang terpenuhi dari makanan bergantung pada usia, jenis kelamin, aktivitas, berat badan, tinggi badan, dan kondisi tertentu. Obesitas adalah kadar lemak tubuh yang berlebihan dan dapat menyebabkan terjadinya penyakit.

Keterkaitan obesitas dengan COVID-19 adalah Obesitas memberi efek negatif terhadap *forced expiratory volume* maupun *forced vital capacity* paru-paru. Sebuah studi menemukan bahwa pasien dengan  $IMT \geq 30 \text{ kg/m}^2$  berhubungan dengan risiko hipoksemia pada pasien COVID-19. Dari sudut pandang respons imun, sudah ada hubungan jelas antara obesitas dengan status inflamasi basal yang ditandai oleh kadar sirkulasi interleukin-6 dan *C-reactive protein* yang lebih tinggi.

Dengan kesimpulan obesitas berhubungan dengan derajat keparahan dan mortalitas COVID-19.

### **Pemecahan Permasalahan Gizi Terkait COVID-19**

Permasalahan dapat dipecahkan dari sudut pandang gizi. Gizi merupakan hal yang menjadi perhatian penting dalam menjaga sistem kekebalan tubuh. Gizi yang terpenuhi dan baik diperlukan agar sel berfungsi optimal. Sistem kekebalan yang diaktifkan, dalam hal ini menjadi semakin tinggi asupan energi selama periode infeksi, dengan pengeluaran energi basal yang lebih besar.

Sistem imun atau sistem kekebalan tubuh adalah kondisi seseorang untuk bisa menolak penyakit tertentu terutama melalui mencegah pengembangan mikroorganisme patogen atau dengan menangkal efek produknya. Sistem imun terdiri atas dua yaitu innate immune dan adaptive immune. Innate immune yang merupakan sistem pertahanan awal (first defense), tidak fleksibel yang terdiri dari hambatan fisik, faktor terlarut dan fagositosis sel. (Dr. Erry Yudhya Mulyani, 2020)

Hal hal yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga sistem imun adalah menjaga pola makan yang baik dan sehat. Walaupun tidak ada makanan atau suplemen makanan yang dapat mencegah penularan virus COVID-19, tapi pola makan bergizi seimbang ini dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang baik. Selain itu hal ini juga dapat meningkatkan menurunkan resiko penyakit kronis dan penyakit infeksi (KEMENKES, 2020).

### **Kesinambungan Ilmu Filsafat dengan COVID-19**

Kesinambungan COVID-19 dengan ilmu filsafat yaitu fenomenologi yang berasal dari bahasa Yunani *Phainein* berarti menunjukkan. Dari kata ini timbul kata *Phenomenon* berarti yang muncul dalam kesadaran manusia. Secara harfiah, fenomenologi adalah hasrat yang kuat untuk mengerti yang sebenarnya dapat dicapai melalui proses atau jalan pengamatan terhadap fenomena atau pertemuan kita dengan realita (kenyataan).

Lebih jelas lagi dalam usaha mencapai suatu kebenaran tentang covid 19 ini, menurut perspektif fenomenologi Husserl harus melakukan beberapa reduksi seperti:

a. Reduksi Fenomenologi

Dalam reduksi ini harus adanya penyaringan pengalaman tentang fenomena corona se benar benarnya, baik dari padangangan agama, adat istiadat, ilmu pengetahuan dan ideologi. Banyak sekali orang tanpa mengetahui secara pasti tentang corona ini langsung men judge bahwa corona ini adalah penyakit azab dari Tuhan.

b. Reduksi Eidetic

Virus corona ini sendiri berkaitan erat dengan pola kebiasaan hidup manusia dalam memelihara tubuhnya sendiri. Misalnya seperti sejak kecil sudah terbiasa setelah memegang apapun dan sebelum makan harus cuci tangan.

c. Reduksi Transcendental

Adanya penerapan yang baik dalam upaya pencegahan dan penanganan virus corona berdasarkan perbuatan manusianya sendiri dan atas keasadarannya.

### III. PENUTUP

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa:

- a. Salah satu permasalahan gizi yang berkaitan dengan pandemi COVID-19, yaitu obesitas. Obesitas adalah akumulasi lemak yang berlebihan di dalam tubuh. Obesitas terjadi akibat kelebihan asupan kalori. Anak dengan obesitas belum tentu memiliki kecukupan gizi yang baik. Kecukupan gizi adalah banyaknya zat gizi yang terpenuhi dari makanan bergantung pada usia, jenis kelamin, aktivitas, berat badan, tinggi badan, dan kondisi tertentu. Obesitas adalah kadar lemak tubuh yang berlebihan dan dapat menyebabkan terjadinya penyakit. Obesitas berhubungan dengan derajat keparahan dan mortalitas COVID-19.



- b. Hal hal yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari hari untuk menjaga sistem imun atau sistem kekebalan tubuh dengan menjaga pola makan yang baik dan sehat. Walaupun tidak ada makanan atau suplemen makanan yang dapat mencegah penularan virus COVID-19. Akan tetapi dengan mengkonsumsi makanan bergizi seimbang dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menurunkan resiko penyakit kronis dan penyakit infeksi.

## DAFTAR PUSTAKA

- PDGKI. (2020). Panduan Praktis Penatalaksanaan Nutrisi COVID19. Jurnal Kesehatan, 1.
- KEMENKES. (2020). Kesiapsiagaan Menghadapi Infeksi Covid-19. Jurnal Kesehatan,
- Dr.Erry Yudhya Mulyani, S. M. (2020). Asupan Gizi dalam Upaya Meningkatkan Imunitas di Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Kesehatan, 1.
- Saragih, B. (20). GAMBARAN KEBIASAAN MAKAN MASYARAKAT PADA MASA PANDEMI COVID-19. Jurnal Kesehatan, 2.
- Akbar, D. M., & Aidha, Z. (2020). Perilaku Penerapan Gizi Seimbang Masyarakat Kota Binjai Pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2020. *Menara Medika*, 3(1).
- dr. Prihaningtyas, R.A., dkk. 2018. *Anak obesitasdampak pada kesehatan dan perkembangan*. Jakarta: PT. Alex Media Koputindo Kelompok Gramedia.
- Soewardini, H. M. D., dkk. 2020. *Kajian lintas perspektif ilmu tentang pandemic COVID-19*. Pasuruan: Penerbit Qiyara Media.

# PENGARUH GIZI SEIMBANG TERHADAP EFEKTIFITAS VAKSINASI

Oleh: Wirda Safitri

## Abstrak

Corona adalah virus yang ditemukan di Wuhan, Cina, pada Desember 2019, kemudian diberi nama *Severe Acute Respiratory Syndrome Corona virus 2* (SARS-COV2), dan menyebabkan penyakit *Coronavirus Disease-2019* COVID-19. (Kemenkes, 2020). Penyakit COVID-19 lalu menyebar secara masif ke seluruh dunia dan menjadi pandemi karena persebaran virus terjadi dalam waktu yang bersamaan serta meliputi daerah geografis yang luas. Wabah ini muncul di Cina diduga karena masyarakat mengkonsumsi hewan liar hidup. Ashour et al. (2020) menduga bahwa virus ini lebih banyak bersirkulasi di antara hewan-hewan di Cina daripada di tempat lain seperti Amerika Serikat, Italia, ataupun Australia. Gejala-gejala COVID-19 yang paling umum adalah demam, rasa lelah, dan batuk kering. Beberapa pasien mungkin mengalami rasa nyeri dan sakit, hidung tersumbat, pilek, sakit tenggorokan, atau diare. Diperlukan sistem kekebalan tubuh atau sistem imun yang kuat agar tubuh dapat melawan infeksi virus Covid-19 ini. Tulisan ini menjelaskan pengaruh konsumsi gizi seimbang untuk mendukung efektifitas kerja vaksin Covid-19.

Kata kunci: gizi seimbang, vaksinasi

## I. PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 ini sudah berjalan kurang lebih 1 tahun dan kasusnya semakin menyebar luas ke penjuru dunia. Untuk mencegah dan menghentikan pandemi Covid-19 diperlukan upaya dari berbagai

sudut, di dalam tulisan ini akan mengulas mengenai asal usul Covid-19, sistem imun atau sistem kekebalan tubuh, konsumsi gizi seimbang, vaksinasi Covid-19, perspektif dalam Islam, dan kaitan hal-hal tersebut satu sama lain.

## II. PEMBAHASAN

Corona virus adalah subfamili virus yang disebabkan oleh penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan, mulai flu biasa hingga penyakit yang serius seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Sindrom Pernafasan Akut Berat/ Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Corona virus adalah jenis baru yang ditemukan pada manusia sejak kejadian luar biasa muncul di Wuhan, Cina, pada Desember 2019, kemudian diberi nama Severe Acute Respiratory Syndrome Corona virus 2 (SARS-COV2), dan menyebabkan penyakit Coronavirus Disease-2019 COVID-19. (KEMENKES, 2020).

Corona virus memiliki Subfamili yang Orthocoronavirinae dalam keluarga Coronaviridae dalam urutan Nidovirales, dan subfamili ini termasuk alphacoronavirus, betacoronavirus. (Lei Zhang, Yunhui Liu, 2019). Penelitian oleh Li et al. (2020) menjelaskan bahwa transmisi virus SARS-CoV-2 ini bermula dari sebuah pasar tradisional makanan laut Huanan di ibukota Wuhan, provinsi Hubei.

Penyakit COVID-19 bersifat zoonosis, yang artinya dapat menular dari hewan ke manusia. Yang lebih mengejutkan lagi, bahwa virus jenis baru ini telah diketahui dapat menular dari manusia ke manusia (Chan et al., 2020). Akibatnya, penyakit COVID-19 kini menyebar secara masif ke seluruh dunia dan menjadi pandemi karena persebaran virus terjadi dalam waktu yang bersamaan serta meliputi daerah geografis yang luas.

Wabah ini muncul di Cina diduga karena masyarakat mengkonsumsi hewan liar hidup yang dijual di pasar tradisional di Cina. Ashour et al. (2020) menduga bahwa virus ini bersirkulasi di antara hewan-hewan di Cina lebih banyak daripada hewan-hewan di tempat lain di dunia

seperti Amerika Serikat, Italia, ataupun Australia.

Gejala-gejala COVID-19 yang paling umum adalah demam, rasa lelah, dan batuk kering. Beberapa pasien mungkin mengalami rasa nyeri dan sakit, hidung tersumbat, pilek, sakit tenggorokan, atau diare. Gejala-gejala yang dialami biasanya bersifat ringan dan muncul secara bertahap. Beberapa orang yang terinfeksi tidak menunjukkan gejala apa pun dan tetap merasa sehat. Sebagian besar (sekitar 80%) orang yang terinfeksi berhasil pulih tanpa perlu perawatan khusus. Sekitar 1 dari 6 orang yang terjangkit COVID-19 menderita sakit parah dan kesulitan bernapas.

Orang-orang lanjut usia (lansia) dan orang-orang dengan kondisi medis yang sudah ada sebelumnya seperti tekanan darah tinggi, gangguan jantung atau diabetes, punya kemungkinan lebih besar mengalami sakit lebih serius. Mereka yang mengalami demam, batuk dan kesulitan bernapas sebaiknya mencari pertolongan medis (WHO, <https://>, 2020). Oleh karena itu, diperlukan sistem kekebalan tubuh atau sistem imun yang kuat agar tubuh dapat melawan infeksi virus Covid-19 ini.

### **Sistem Imun dan Gizi**

Sistem imun atau sistem kekebalan tubuh adalah kondisi seseorang untuk bisa menolak penyakit tertentu terutama melalui mencegah pengembangan mikroorganisme patogen atau dengan menangkal efek produknya. Sistem imun terdiri atas dua yaitu innate immune dan adaptive immune. Innate immune yang merupakan sistem pertahanan awal (first defense), tidak fleksibel yang terdiri dari hambatan fisik, faktor terlarut dan fagositosis sel. (Dr.Erry Yudhya Mulyani, 2020).

Sistem imunitas tubuh memiliki fungsi yaitu membantu perbaikan DNA manusia; mencegah infeksi yang disebabkan oleh jamur, bakteri, virus, dan organisme lain; serta menghasilkan antibodi (sejenis protein yang disebut imunoglobulin) untuk memerangi serangan bakteri dan virus asing ke dalam tubuh. Tugas sistem imun adalah mencari dan

merusak invader (penyerbu) yang membahayakan tubuh manusia.

Fungsi sistem imunitas tubuh (immunocompetence) menurun sesuai umur. Kemampuan imunitas tubuh melawan infeksi menurun termasuk kecepatan respons imun dengan peningkatan usia. Hal ini bukan berarti manusia lebih sering terserang penyakit, tetapi saat menginjak usia tua maka resiko kesakitan meningkat seperti penyakit infeksi, kanker, kelainan autoimun, atau penyakit kronik. Hal ini disebabkan oleh perjalanan alamiah penyakit yang berkembang secara lambat dan gejala-gejalanya tidak terlihat sampai beberapa tahun kemudian.

Gizi merupakan hal yang menjadi perhatian penting dalam menjaga sistem kekebalan tubuh. Gizi yang terpenuhi dan baik diperlukan agar sel berfungsi optimal. Sistem kekebalan yang “diaktifkan”, dalam hal ini menjadi semakin tinggi asupan energi selama periode infeksi, dengan pengeluaran energi basal yang lebih besar.

Terpenuhinya kebutuhan gizi dapat dimulai dengan menjaga pola makan yang baik dan sehat selama pandemi COVID-19. Walaupun tidak ada makanan atau suplemen makanan yang dapat mencegah penularan virus COVID-19, mengubah pola makan dengan mengonsumsi makan bergizi seimbang yang sehat dan sangat penting dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang baik.

Konsumsi makanan dengan gizi seimbang dan aman dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menurunkan resiko penyakit kronis dan penyakit infeksi. Cobalah untuk membuat variasi dalam menu makanan saat dirumah agar keluarga tidak menjadi bosan dengan menu makanan yang sama. (KEMENKES, 2020)

WHO telah merekomendasikan menu gizi seimbang ditengah pandemi COVID-19. Artinya, disetiap menu makanan harus mencakup nutrisi lengkap, baik itu makronutrien seperti karbohidrat, protein, lemak, serta mikronutrien dari vitamin dan mineral. Namun, untuk membuat fondasi daya tahan tubuh yang kuat (building block), kita harus fokus pada asupan protein. (WHO, 2020). Selain itu, vaksin juga

diperlukan untuk memaksimalkan perlawanan tubuh terhadap infeksi virus Covid-19 ini.

### **Vaksin Covid-19**

Vaksin merupakan agen biologis yang memiliki respons imun terhadap antigen spesifik yang berasal dari patogen penyebab penyakit menular. Edward Jenner mengembangkan vaksin pertama pada 1796 yaitu menggunakan cacar sapi untuk diinokulasi terhadap cacar. Hal tersebut pada akhirnya menjadi suatu agen pemberantas cacar secara global, yang secara resmi dinyatakan pada tahun 1980. Sejak itu, vaksin telah membantu menekan penyebaran beberapa penyakit menular termasuk polio. Vaksin merupakan sesuatu yang dianggap sebagai salah satu kemenangan terbesar dalam sejarah kedokteran. Hingga hari ini, seluruh manusia hidup dalam periode pengembangan vaksin yang paling sukses. Vaksin sudah banyak digunakan untuk mencegah berbagai macam penyakit. Hal tersebut tidak menutup kemungkinan vaksin dapat digunakan untuk mencegah penyebaran covid-19, penyakit yang sekarang sedang melanda dunia.

Untuk vaksin Covid-19 ini, Indonesia meng-ijon vaksin covid 19 dari China melalui tiga perusahaan, yakni Cansino, G42/Sinopharm dan SinoVac. Konon, vaksin dari ketiga perusahaan ini sudah melakukan tes tahap tiga di berbagai negara. Vaksin Covid-19 SinoVac yang datang ke Indonesia berbentuk dalam bahan baku (bulk) yang dikirim dari Republik Rakyat Tiongkok.

Vaksinasi COVID-19 bekerja dengan membentuk sistem kekebalan tubuh tentang bagaimana mengenali dan melawan virus yang menyebabkan COVID-19, dan melindungi tubuh dari infeksi COVID-19. Vaksin COVID-19 tidak mengubah atau berinteraksi dengan DNA dengan cara apapun. Vaksin RNA Messenger atau vaksin mRNA adalah vaksin COVID-19 pertama yang diizinkan untuk digunakan di Amerika Serikat. Vaksin ini mengandung sebagian protein dalam virus yang memicu respon imun dalam tubuh. Perlu diketahui, mRNA dari vaksin COVID-19 tidak pernah memasuki inti sel, tempat DNA

disimpan. Artinya, mRNA tidak bisa mempengaruhi atau berinteraksi dengan DNA dengan cara apa pun. Di akhir proses vaksinasi, tubuh belajar bagaimana melindungi diri dari infeksi di kemudian hari. Respon kekebalan dan pembuatan antibodi itulah yang melindungi tubuh dari infeksi jika virus yang sebenarnya masuk ke tubuh. Peran pengaruh konsumsi gizi seimbang disini untuk mengoptimalkan imun tubuh dalam memerangi infeksi virus Covid-19 dan mendukung kerja vaksin Covid-19.

### **Perspektif Islam**

Wabah covid-19 yang terjadi saat ini ada kesamaan dengan pada zaman Nabi yang juga sama terjadi wabah menular dan mematikan. Cara pencegahannya pun sama, walaupun wabah covid-19 sampai saat ini belum ditemukan obat penyembuhnya. Mari kita kembali mengingat kejadian wabah yang terjadi pada zaman Rasulullah.

Pada zaman Rasulullah juga terjadi wabah yang menyerang kaum Rasulullah. Tetapi bukan virus covid-19 seperti pada zaman sekarang ini. Wabah tersebut adalah kusta atau lepra. Kusta adalah wabah yang menular dan mematikan sebelum ditemukan obatnya. Penyakit kusta merupakan penyakit menular menahun disebabkan oleh kuman *mycobacterium leprae* yang terutama menyerang saraf tepi, kulit dan organ tubuh lain kecuali susunan saraf pusat. Secara psikologis bercak, benjol-benjolan pada kulit membentuk paras yang menakutkan, kecacatannya juga memberi gambaran yang menakutkan, hal ini menyebabkan penderita CoVZC45) di atas angka 85%.

Persamaan kebijakan pada zaman nabi saat wabah kusta dengan kebijakan pemerintah kontak langsung melalui kulit dan saluran pernapasan secara berulang-ulang dan dalam agama, semua urusan dunia atau kepentingan akhirat merupakan pedoman untuk kaumnya hingga sekarang, karena wahyu datangnya langsung dari Allah SWT dalam kusta merasa rendah diri, depresi, dan menyendiri. Penyakit kusta ditularkan melalui jangka waktu yang lama (Depkes RI, 2005).

Pada saat itu Nabi Muhammad SAW merupakan kepala negara dan pemimpin agama, semua urusan dunia atau kepentingan akhirat merupakan pedoman untuk kaumnya hingga sekarang, karena wahyu datangnya langsung dari Allah SWT dalam bentuk perintah atau larangan. Selain kusta, saat Nabi Muhammad SAW melakukan hijrah ke Madinah juga terdapat wabah. Nabi Muhammad SAW memerintahkan kepada para pengikutnya agar bersabar dan selalu mengharapkan pertolongan yang datang dari Allah SWT.

Disebutkan pada Hadits Riwayat Bukhari yaitu bagi orang yang betsabar dijanjikan surga dan pahala untuknya Karena kusta tersebut sangat mudah menular, maka Nabi pernah memperingatkan kepada kaumnya untuk jangan mendekati wilayah yang sedang terjangkit wabah tersebut.

Pada hadits riwayat Bukhari menjelaskan “Jika kamu mendengar wabah di suatu wilayah, maka janganlah kalian memasukinya. Tapi jika terjadi wabah di tempat kamu berada, maka jangan tinggalkan tempat itu.” Hadits tersebut sangat mirip dengan kebijakan yang diambil oleh pemerintah daerah saat terjadinya wabah virus covid-19, yaitu karantina wilayah.

Karantina wilayah merupakan kegiatan pembatasan penduduk pada suatu wilayah dan juga termasuk wilayah pintu masuk dan isinya yang ada dugaan tertular penyakit atau terpapar covid-19 untuk mencegah penyebaran virus Pasal 9 Undang-Undang dengan nomor 6 tahun 2018 dijelaskan tujuan diselenggarakannya kegiatan karantina wilayah yaitu agar masyarakat terlindungi dari covid-19 dan meningkatkan keutuhan ketahanan Nasional pada bidang kesehatan di dalam masyarakat serta memberi jaminan perlindungan maupun kepastian hukum untuk masyarakat serta petugas di bidangKesehatan, gunanya adalah untuk mengetahui apakah pendatang tersebut muncul gejala- gejala tertular virus covid-19. Apabila muncul gejala-gejala tersebut, akan dibawa ke rumah sakit untuk penanganan lebih lanjut. Masyarakat atau bahkan petugas covid-19 yang terpapar dengan pasien positif covid-19 atau



dalam pengawasan disarankan melakukan karantina hingga 14 hari dan apabila timbul gejala-gejala covid-19, segera mengambil tindakan yang lebih bijak.

Nabi juga memerintahkan umatnya untuk tidak melihat atau mendekati orang yang terjangkit penyakit kusta tersebut. Seperti pada Hadits Riwayat Bukhari yang memiliki makna jangan melihat terus menerus kepada orang yang terkena kusta. Langkah physical distancing yang diambil pemerintah mirip dengan hadits tersebut. Physical distancing adalah menjaga jarak fisik, dari orang A ke B disarankan berjarak satu meter. Hal ini dilakukan untuk mengurangi resiko penularan covid-19.

### **Daftar Pustaka**

- Akbar, D. M., & Aidha, Z. (2020). Perilaku Penerapan Gizi Seimbang Masyarakat Kota Binjai Pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2020. *Menara Medika*, 3(1).
- Akbar, I. VAKSINASI COVID 19 DAN KEBIJAKAN NEGARA: PERSPEKTIF EKONOMI POLITIK.
- El Zuhby, N. (2021). Tafakur Pandemi Covid-19 Perspektif Pendidikan Islam. *Fikroh: Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Islam*, 14(1), 13-27.
- Fatmah, F. (2010). Low Immunity Response in the Elderly. *Makara Journal of Health Research*, 47-53.
- Prastyowati, A. (2020). Mengenal Karakteristik Virus SARS-CoV-2 Penyebab Penyakit COVID-19 Sebagai Dasar Upaya Untuk Pengembangan Obat Antivirus Dan Vaksin. *Biotrends*, 11(1), 1-10.
- Sumarmi, S. (2020). Kerja Harmoni Zat Gizi dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh Terhadap Covid-19: Mini Review. *Amerta Nutrition*, 4(3), 250-256. 19.(Diakses pada 28 Maret 2020).

# PERANAN GIZI SEIMBANG PADA MASA PANDEMI COVID-19

Oleh: Wahyu Khaeru Riza

## ABSTRAK

Pada akhir bulan Desember tahun 2019 ditemukan virus baru yaitu coronavirus yang menyebabkan penyakit COVID-19 di Wuhan, Tiongkok, China. Virus tersebut dapat menyebabkan infeksi saluran pernafasan hingga *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Untuk itu menjaga pola makan sehat bergizi dan seimbang adalah bagian penting untuk mendukung sistem daya tahan tubuh agar terhindar dari virus corona. Gizi seimbang pada masa pandemi covid-19 memiliki peranan yang sangat penting bagi pola hidup manusia karena dengan mengkonsumsi gizi seimbang maka seseorang dapat menjaga kesehatan sehingga virus tidak mudah masuk kedalam tubuh dan dengan itu dapat memutuskan rantai penyebaran virus corona.

Kata kunci: gizi seimbang, pandemi

## I. PENDAHULUAN

Corona virus adalah subfamili virus yang disebabkan oleh penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan, mulai flu biasa hingga penyakit yang serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Sindrom Pernafasan Akut Berat/ Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Corona virus adalah jenis baru yang ditemukan pada manusia sejak kejadian luar biasa muncul di Wuhan Cina, pada Desember 2019, kemudian diberi nama *Severe Acute Respiratory Syndrome Corona virus 2* (SARS-COV2),

dan menyebabkan penyakit Coronavirus Disease-2019 COVID-19. (KEMENKES, 2020)

Kondisi sakit kritis pada pasien yang dirawat dengan COVID-19, memerlukan tata laksana yang komprehensif termasuk terapi gizi. Pasien COVID-19 yang sakit kritis berada dalam kondisi stres yang sangat berat, hal ini menyebabkan risiko malnutrisi yang tinggi. Evaluasi awal risiko malnutrisi, fungsi saluran cerna, dan risiko aspirasi sangat penting untuk menentukan prognosis.

Kebutuhan energi, makronutrien, mikronutrien, cairan, dan zat-zat gizi yang bisa meningkatkan sistem immuno modulator, anti inflamasi, anti oksidan dan probiotik menjadi acuan dalam penyusunan protokol terapi gizi pada pasien COVID-19. Formula nutrisi enteral ataupun parenteral bisa direkomendasikan untuk diberikan. Hal ini sangat membutuhkan pengawasan yang ketat oleh dokter spesialis gizi klinik. Mempertimbangkan respon asupan, penurunan berat badan, status gizi, klinis pasien, keseimbangan cairan, hemodinamik, nilai laboratorium dan penyakit komorbid menjadi dasar diagnosa gizi pada pasien COVID-19. (PDGKI, 2020)

Gizi Seimbang adalah makanan yang dikonsumsi oleh seseorang sehari-hari yang beraneka ragam dan memenuhi 5 kelompok zat gizi dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan tidak kekurangan. (Dirjen BKM, 2002).

Gizi merupakan hal yang menjadi perhatian penting dalam menjaga sistem kekebalan tubuh. Gizi yang terpenuhi dan baik diperlukan agar sel berfungsi optimal. Sistem kekebalan yang “diaktifkan”, dalam hal ini menjadi semakin tinggi asupan energi selama periode infeksi, dengan pengeluaran energi basal yang lebih besar.

Sistem imun atau sistem kekebalan tubuh adalah kondisi seseorang untuk bisa menolak penyakit tertentu terutama melalui mencegah pengembangan mikroorganisme patogen atau dengan menangkal efek produknya. Sistem imun terdiri atas dua yaitu *innate immune* dan *adaptive immune*. *Innate immune* yang merupakan sistem pertahanan

awal (first defense), tidak fleksibel yang terdiri dari hambatan fisik, faktor terlarut dan fagositosis sel (Dr.Erry Yudhya Mulyani, 2020)

Menjaga pola makan yang baik dan sehat sangat penting selama pandemi COVID-19. Walaupun tidak ada makanan atau suplemen makanan yang dapat mencegah penularan virus COVID-19, mengubah pola makan dengan mengonsumsi makan bergizi seimbang yang sehat dan sangat penting dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang baik.

Konsumsi makanan dengan gizi seimbang dan aman dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menurunkan resiko penyakit kronis dan penyakit infeksi. Cobalah untuk membuat variasi dalam menu makanan saat dirumah agar keluarga tidak menjadi bosan dengan menu makanan yang sama (KEMENKES, 2020)

WHO telah merekomendasikan menu gizi seimbang ditengah pandemi COVID-19. Artinya, disetiap menu makanan harus mencakup nutrisi lengkap, baik itu makronutrien seperti karbohidrat, protein, lemak, serta mikronutrien dari vitamin dan mineral. Namun, untuk membuat fondasi daya tahan tubuh yang kuat (building block), kita harus fokus pada asupan protein. (WHO, 2020)

## **II. PEMBAHASAN**

Badan Pangan dan Pertanian (FAO) Perserikatan Bangsa-bangsa menyerukan pentingnya menjaga pola makan sehat selama pandemi Covid-19. Melansir laman resmi FAO AS, nutrisi dari asupan yang dikonsumsi sangat penting untuk membantu tubuh mengatasi infeksi, termasuk virus corona biang Covid-19. Saat terjadi infeksi, tubuh penderita akan mengalami demam. Kondisi ini membutuhkan energi dari nutrisi asupan yang dikonsumsi. Menjaga pola makan sehat bergizi dan seimbang sangat penting untuk mendukung sistem daya tahan tubuh (Mahardini, 2020)

Pedoman Gizi Seimbang yang telah diimplementasikan di Indonesia sejak tahun 1955 merupakan realisasi dari rekomendasi Konferensi

Pangan Sedunia di Roma tahun 1992. Pedoman tersebut menggantikan slogan “4 Sehat 5 Sempurna” yang telah diperkenalkan sejak tahun 1952 namun sudah tidak sesuai lagi dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) dalam bidang gizi serta masalah dan tantangan yang dihadapi. Diyakini dengan mengimplementasikan Pedoman Gizi Seimbang secara benar, semua masalah gizi dapat diatasi.

Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) Pilar (MenKes RI, 2014), yaitu:

**a. Mengonsumsi aneka ragam pangan.**

Aneka ragam makanan sangat diperlukan karena tidak ada satu jenis makanan pun yang mengandung zat gizi lengkap kecuali ASI. Contoh: nasi merupakan sumber utama kalori, tetapi miskin vitamin dan mineral; sayuran dan buah-buahan pada umumnya kaya akan vitamin, mineral dan serat, tetapi miskin kalori dan protein; ikan merupakan sumber utama protein tetapi sedikit kalori. Yang dimaksudkan beranekaragam dalam prinsip ini selain keanekaragaman jenis pangan juga termasuk proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur. Aneka ragam makanan dalam gizi seimbang digambarkan secara jelas pada tumpeng gizi seimbang. Tumpeng gizi seimbang terdiri dari beberapa potongan tumpeng, yaitu satu potongan besar, dua potongan sedang, dua potongan kecil dan di puncak terdapat potongan terkecil. Luasnya potongan tumpeng menunjukkan porsi makanan yang harus dikonsumsi setiap orang per hari.

**b. Membiasakan perilaku hidup bersih.**

Budaya perilaku hidup bersih akan meminimalkan keterpaparan sumber infeksi. Contoh:

- a) kebiasaan mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir akan menghindarkan terkontaminasinya tangan dan makanan dari kuman penyakit;

- b) menutup makanan yang disajikan akan menghindarkan makanan dihinggapi lalat serta debu yang membawa berbagai kuman penyakit;
- c) selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, agar tidak menyebarkan kuman penyakit; dan
- d) selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit cacingan.

Semua itu mendukung protokol kesehatan untuk mencegah kita dari tertular covid-19 dengan 4M yaitu mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir atau menggunakan *hand sanitizer*, memakai masker dengan benar, menjaga jarak 1 – 2 meter, dan menghindari kerumunan.

**c. Melakukan aktivitas fisik**

Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber energi dalam tubuh. Aktivitas fisik memerlukan energi dan memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi. Oleh karenanya, aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dari dan yang masuk ke dalam tubuh. Untuk menjaga kebugaran tubuh kita harus melakukan aktifitas fisik minimal 30 menit sehari seperti senam, bersepeda, jalan kaki dan lain lain

**d. Memantau Berat Badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal.**

Bagi orang dewasa salah satu indikator yang menunjukkan bahwa telah terjadi keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya berat badan yang normal, yaitu berat badan yang sesuai untuk tinggi badannya. Indikator tersebut dikenal dengan Indeks Masa Tubuh (IMT). Memantau berat badan minimal dilakukan setiap bulan sekali.

Adapun panduan pola makan bergizi dan seimbang selama pandemi, menurut Kementerian Kesehatan RI (2020) adalah sebagai berikut:

**a. Makan dengan komposisi lengkap**

Konsumsi makanan dengan komposisi lengkap untuk memenuhi asupan nutrisi. Salah satunya, pedoman “Piring Makanku” dari Kementerian Kesehatan. Dalam pedoman tersebut, disarankan untuk makan tak sekadar kenyang. Usahakan separuh bagian piring makan berisi buah dan sayur-sayuran sebagai sumber makanan berserat, vitamin dan mineral. Separuh piring lainnya berisi makanan pokok dan lauk sebagai sumber karbohidrat dan protein.

**b. Batasi asupan lemak, gula, dan garam**

Makan garam terlalu banyak menyebabkan serangan jantung dan stroke dan sekarang juga diduga menyebabkan perubahan fungsi otak. Banyak orang yang saat stres, seperti musim pandemi ini, menggunakan makanan sebagai pelampiasan. Akibatnya, konsumsi lemak, gula, garam, dan kalori jadi tidak terkontrol.

**c. Penuhi kebutuhan cairan**

Jaga tubuh agar tidak dehidrasi. Minum air putih setidaknya 6-8 gelas per hari. Mencukupi kebutuhan cairan tubuh penting untuk menjaga daya tahan tubuh. Usahakan untuk tidak mengonsumsi minuman yang banyak mengandung gula seperti soda, minuman dalam kemasan, dan minuman tinggi gula lainnya.

**d. Jaga kebersihan makanan**

Selama ini, belum ada bukti bahwa makanan atau kemasan makanan berperan dalam penularan virus corona (COVID-19). Seseorang memang dapat tertular karena menyentuh permukaan atau benda yang telah terkontaminasi virus, kemudian menyentuh wajahnya. Akan tetapi, risiko penularan lebih tinggi datang dari

interaksi dalam jarak dekat. Dalam keadaan apa pun, kebersihan sangat penting saat menyiapkan makanan untuk mencegah penularan penyakit melalui makanan (UNICEF, 2020)

**e. Pola makan sehat bergizi seimbang**

Kecukupan gizi terutama vitamin dan mineral sangat diperlukan dalam mempertahankan sistem kekebalan. Beberapa vitamin dan mineral mempunyai peran sebagai antioksidan yang sangat mempengaruhi kualitas hidup manusia di antaranya adalah vitamin A, vitamin E, vitamin C, selenium, zinc dan zat besi. Zat gizi ini diperlukan karena peranannya sebagai antioksidan.

Mengonsumsi 5 porsi sayur dan buah/hari berguna untuk mendapatkan vitamin, mineral, dan antioksidan. Antioksidan berguna untuk menangkal radikal bebas. Vitamin berfungsi untuk agar tubuh tetap terjaga. Mineral berguna agar kinerja tubuh seimbang agar selalu mencuci sayur dan buah dengan bersih, lauk pauk dimasak dengan matang, dan menghindari gula, garam dan lemak berlebih.

Menjaga pola makan sehat bergizi dan seimbang sangat penting untuk mendukung sistem daya tahan tubuh yang kuat agar tidak tertular virus covid-19. Selain itu perlu pula dipraktikkan cara mencegah penularan virus corona lainnya seperti rajin mencuci tangan pakai sabun dan tetap tinggal di rumah.

### **III. PENUTUP**

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa:

- a. Pola makan dan bergizi seimbang memiliki pengaruh terhadap sistem kekebalan tubuh di masa pandemi Covid-19. Maka perlu diadakan sosialisasi tentang pola makanan bergizi dan seimbang sebagai salah satu upaya mengurangi penyalas Covid19.



- b. Berbagai pedoman pola makan bergizi dan seimbang sudah diperkenalkan dari tahun 1952 di Indonesia dengan slogan 4 sehat 5 sempurna, namun pada era pandemi covid 19 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengeluarkan panduan terbaru tentang pola makanan bergizi dan seimbang yang mencakup 4 poin yaitu makan dengan komposisi lengkap, batasi asupan lemak, gula dan garam, penuhi kebutuhan cairan, serta selalu menjaga kebersihan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, Abul, dkk, Handono Kalim (Ed.), *Imunologi Dasar Abbas*, Cetakan Keenam, Singapura: Elsevier Pte Ltd, 2020
- Ahsan, Fadhil, dkk, *Lawan Corona Studi Nutrisi untuk Kekebalan Tubuh*, Surabaya: Universitas Airlangga, 2021
- Jatmika, Safari Wahyu dan Riandini Aisyah, *Imunitas Alamiah*, Surakarta: UNS Pers, 2015
- Laras, *Buku Seri Penyakit dengan Pengobatan Tiens Alergi dan Imunitas Tubuh*, Jakarta: Laras (untuk kalangan sendiri).
- Rosdiana, Anna, *Lemah Imunitas; Rahasia Sistem Kekebalan Tubuh Menghalau Virus dan Bakteri*, Bandung: Ma'rifat, 2021

# MANFAAT KONSUMSI MAKANAN *HALALAN THOYYIBAN* BAGI KESEHATAN

Oleh: Fatma Alfani

## ABSTRAK

Virus Covid-19 merupakan virus yang telah menelan banyak korban. Menurut para ahli, kesembuhan dari virus ini bergantung dari sistem kekebalan tubuh untuk melawannya. Oleh karena itu untuk mencegahnya adalah dengan cara meningkatkan sistem imun. Misalnya dengan melakukan pola hidup sehat, yakni lebih banyak mengonsumsi sayur dan buah. Agar sistem imun dalam tubuh kita kuat maka kita perlu menjaga dan memperhatikan jenis makanan yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Dalam pandangan agama makanan yang dianggap higienis serta bergizi disebut dengan istilah makanan yang *halal* dan juga *thayyib*, seperti telah dijelaskan dalam Surah Al- Baqarah ayat 168. Maksud dari *thayyib* adalah makanan yang tidak kotor zat gizinya, tidak tercampur najis, serta tidak rusak. Allah SWT telah menciptakan sebuah sistem kekebalan dalam tubuh kita sehingga kita harus menjaganya dengan memakan makanan yang *thayyib*.

Kata Kunci: asupan gizi, pandemi

## I. PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 telah menyulitkan banyak orang dan juga menelan banyak korban. Saat ini total kasus di dunia sudah mencapai 125 juta kasus, 71 juta diantaranya berhasil sembuh, sedangkan sebanyak 2,75 juta orang meninggal akibat virus ini. Di Indonesia sendiri hingga saat ini sudah ditemukan sebanyak 1,48 juta kasus. 1,32 juta orang bisa sembuh dari virus yang mengerikan ini, sedangkan sebanyak 40.081 orang meninggal karenanya.

Dalam menghadapi situasi ini tentunya kita mengupayakan segala cara agar kita terhindar dari virus ini. Kebiasaan yang dilakukan masyarakat untuk menahan penyebaran dan penularan virus covid-19 ini adalah dengan mencuci tangan serta kewajiban untuk memakai masker, serta menjaga jarak dengan orang lain. Langkah dan respons yang diambil pemerintah dalam menghadapi kasus ini adalah dengan penerapan Pembatasan Sosial Berskala Besar atau PSBB. Beberapa daerah masih menerapkan hal itu, akan tetapi ada beberapa daerah yang sudah tidak memberlakukan PSBB dan bersiap menuju gaya hidup normal baru.

Selain itu, pemerintah telah memberikan vaksinasi kepada masyarakat dalam upaya untuk menekan penyebaran virus ini dan juga menekan angka kematian karena kasus ini. Tujuan dari pemberian vaksin kepada tubuh adalah agar tubuh kita memiliki antibodi sehingga dalam sistem imunitas tubuh kita memiliki kekebalan untuk melawan virus yang masuk nantinya. Selain itu, perlu meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi dengan asupan zat gizi yang cukup dan beragam. Berbagai zat gizi makro dan mikro berperan dalam meningkatkan imunitas. Zat gizi ini nantinya dapat mendorong tubuh kita untuk menekan atau meningkatkan kekebalan dalam tubuh. Oleh karena itu, kemungkinan kita untuk tidak tertular virus ini akan meningkat, atau walaupun tertular maka kita memiliki kemungkinan sembuh yang besar.

## **II. IMUNITAS DALAM MENGHADAPI VIRUS**

Imunitas merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh tubuh yang berfungsi untuk melawan organisme maupun toksin atau racun yang jika masuk ke dalam tubuh dapat menyebabkan kerusakan jaringan dan juga organ tubuh. Sedangkan respon imun adalah suatu reaksi yang akan terjadi di dalam tubuh suatu organisme sebagai pertahanan untuk melawan benda asing atau mikroorganisme yang masuk, termasuk virus, bakteri, parasit, serta jamur. Fungsi utama dari sistem imun adalah sebagai pertahanan. Yang dimaksud dengan fungsi pertahanan

adalah nantinya sistem imun akan membentuk imunitas spesifik untuk melawan agen mematkan yang masuk ke dalam tubuh.

Virus Corona atau Covid-19 merupakan virus yang menyebabkan pneumonia atau radang paru-paru yang mana kemunculannya ditemukan pertama kali di pasar hewan Huanan di kota Wuhan. Virus ini diduga berasal dari kelelawar dan hewan lain yang dikonsumsi manusia sehingga menular kepada orang lain. Anggapan ini muncul karena pasar hewan Huanan merupakan tempat masyarakat Wuhan melakukan transaksi jual beli berbagai jenis daging binatang, bahkan hingga daging yang tidak bisa dikonsumsi seperti ular, kelelawar dan berbagai jenis tikus dijual disana.

Sejak awal kemunculan dari virus Corona ini masyarakat sudah dihimbau untuk rajin mencuci tangan dan juga menjaga imunitas tubuh. Menurut salah satu tim pakar gugus tugas penanganan Covid-19 yakni Wiku Adisasmito, ia mengatakan bahwa pasien Covid-19 dapat sembuh dengan imunitas tubuh, bahkan penyakit Corona bisa disembuhkan dengan sendirinya oleh tubuh atau disebut *self limiting disease*. Hal yang sama juga dipaparkan oleh menteri kesehatan Terawan Agus Putranto. Ia mengatakan bahwa imunitas tubuh yang baik merupakan cara untuk melawan virus. Sistem imun di dalam tubuh bekerja dengan cara ketika suatu virus masuk ke dalam tubuh manusia maka akan teridentifikasi di dalam tubuh sebagai benda asing, sehingga tubuh akan berusaha melawan virus ini dengan memberikan gejala-gejala pada orang yang terinfeksi.

Menurut WHO, penyebaran dari virus Covid-19 yang utama adalah menyebar melalui *droplet* atau percikan air ludah dari penderita Covid-19. Jika seseorang berada dalam jarak yang dekat dengan pasien, atau saat pasien bersin, batuk, dan berbicara, maka virus dapat berpotensi untuk menular dari pasien ke orang di sekelilingnya. Saat seseorang menelan atau menghirup droplet dari orang yang sudah terinfeksi virus Covid-19, maka virus akan masuk ke dalam tubuh dan juga ke dalam sel orang tersebut dan akan menempel pada protein reseptor ACE2.

ACE2 ini paling banyak berada di paru-paru sehingga virus ini dapat menyebabkan penyakit saluran pernapasan. Jika virus sudah masuk ke dalam sistem tubuh manusia, maka akan muncul reaksi dari tubuh orang tersebut. Reaksi yang muncul akan berbeda-beda pada setiap orang. Menurut data, 80-85% penderita Covid-19 hanya mengalami gejala ringan seperti flu dan bisa disembuhkan. Akan tetapi 5-14% penderita Covid-19 mengalami komplikasi serius sehingga membutuhkan penanganan medis atau bahkan dapat berujung kematian.

Saat virus ini masuk ke dalam tubuh manusia untuk yang pertama kalinya, virus akan menyerang lapisan sel di bagian tenggorokan dan paru-paru. Virus ini menempelkan permukaan proteinnya ke sel yang sehat kemudian akan beregenerasi dan membelah diri sehingga jumlahnya terus meningkat di dalam tubuh. Protein pada virus Covid-19 akan menyerang sel-sel tubuh manusia melalui reseptor ACE2, kemudian mengambil alih sekaligus membunuh sel-sel yang sehat yang ada di dalam tubuh. Dalam menghadapi virus Covid-19, sistem imun dalam tubuh akan mengirimkan sinyal bahaya karena masuknya benda asing ke dalam tubuh. Sinyal yang dikirimkan oleh sistem imun tubuh berupa demam atau gejala-gejala yang lainnya yang dirasakan oleh penderita sebagai respon atas infeksi.

Menurut para ahli, kesembuhan dari virus ini bergantung dari daya tahan atau sistem kekebalan tubuh untuk melawan virus yang masuk, serta banyaknya jumlah virus yang menyerang tubuh. Jika virus yang menyerang dalam jumlah sedikit serta keadaan sistem imun tubuh yang kuat, maka tubuh memiliki kemungkinan yang besar untuk sembuh. Akan tetapi jika sistem imun rendah dan jumlah virus yang masuk ke dalam tubuh banyak, maka sistem imun di dalam tubuh akan kacau dan menyebabkan respon kekebalan tubuh yang tidak terkendali sehingga bisa berakibat fatal. Dengan demikian maka sistem kekebalan tubuh yang kita miliki sangat berperan penting dalam menghadapi virus yang ada di lingkungan luar.

### III. GIZI DAN IMUNITAS

Salah satu cara untuk mencegah penyakit yang disebabkan oleh virus Covid-19 adalah dengan cara meningkatkan sistem imun atau daya tahan tubuh. Cara yang bisa dilakukan untuk meningkatkan imunitas tubuh adalah dengan melakukan pola hidup sehat, seperti lebih banyak mengkonsumsi sayur dan buah serta cukup waktu istirahat. Keseimbangan sistem imun dalam tubuh seseorang ditentukan oleh banyak faktor yang diantaranya adalah faktor genetik dan faktor eksogen. Faktor eksogen disini adalah zat gizi, usia, serta tingkat stress. Asupan energi dan juga protein yang cukup sangat diperlukan untuk mempertahankan dan meningkatkan sistem imunitas tubuh, karena beberapa sel imunitas tubuh adalah tersusun atas protein. Defisiensi protein atau *Protein Energy Malnutrition* sering menyebabkan imunodefisiensi yang akan berdampak pada peningkatan frekuensi dan juga keparahan infeksi, entropi timus, dan melemahnya jaringan limfoid perifer yang kemudian akhirnya akan menghambat respon imun. Selain protein dan energi zat gizi lain yang mempengaruhi sistem imun dalam tubuh adalah lemak. Lemak merupakan zat gizi yang penting bagi performa sel-sel imun, yakni sebagai pemasok energi selain glukosa. Selain itu lipid juga berfungsi sebagai penyusun membran.

Agar sistem imun dalam tubuh kita kuat maka perlu menjaga dan memperhatikan jenis makanan yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Untuk meningkatkan daya tahan atau imunitas tubuh maka diperlukan juga asupan zat gizi yang mendukungnya seperti asupan protein serta vitamin dan juga mineral. Dalam situasi ini, konsumsi protein dapat kita tingkatkan menjadi 75-100 gram per hari untuk membantu meningkatkan imunitas tubuh kita. Hal ini karena protein berperan dalam pembentukan imunoglobulin yang berperan dalam melawan virus Covid-19. Selain protein, kita juga dapat mengkonsumsi vitamin dan juga suplemen mineral.

#### IV. MAKANAN BERGIZI DALAM PANDANGAN AGAMA

Dalam bidang ilmu dan juga kesehatan tidak dipandang makanan dari segi halal atau tidaknya, sebab yang dijadikan sebagai tolak ukur suatu makanan adalah unsur gizi yang ada didalamnya baik dari bahan makanan maupun produknya. Apabila suatu bahan makanan atau produk makanan memiliki unsur gizi yang baik serta di dalamnya mengandung bahan-bahan mineral serta zat gizi yang diperlukan oleh tubuh dan mengandung kinerja yang baik jika kita konsumsi serta telah terbukti secara klinis, maka makanan tersebut sehat dan baik untuk dikonsumsi tanpa melihat asal dari makanan tersebut dan bagaimana cara memperolehnya. Dalam pandangan agama makanan yang dianggap higienis serta bergizi sangat dekat dengan istilah makanan yang *halal* dan juga *thayyib*, seperti telah dijelaskan dalam Surah Al-Baqarah ayat 168: *Wahai manusia! Makanlah dari (makanan) yang halal dan baik yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Sungguh, setan itu musuh yang nyata bagimu.*

Sesuatu dapat dikatakan halal ketika ia terlepas dari suatu bahaya baik bahaya duniawi maupun bahaya *ukhrawi*. Dari segi hukum, kehalalan dapat diartikan segala sesuatu yang dibolehkan oleh agama. Kebolehan ini dibagi menjadi tiga, yakni sifat *mubah* atau boleh, bersifat *makruh* atau dianjurkan untuk ditinggalkan, serta bersifat *sunnah* atau anjuran untuk dilakukan. Sedangkan *thayyib* berarti baik, lezat, sehat, utama, dan menentramkan. Dipandang dari segi gizi maksud dari *thayyib* adalah makanan yang tidak kotor zat gizinya, tidak tercampur najis, serta tidak rusak. Dapat dikatakan bahwa makanan *thayyib* ialah makanan yang bisa mengundang selera orang untuk mengkonsumsinya dan tidak mendatangkan kemudharatan bagi fisik dan akalnya.

Allah SWT telah menciptakan manusia sebagai sebaik baiknya makhluk. Segala sesuatu telah diatur dengan sedemikian rupa oleh-Nya, bahkan sistem yang ada di dalam tubuh kita. Allah SWT menciptakan sistem kekebalan tubuh didalam tubuh makhluk-Nya yang berarti bahwa Ia telah memberikan obat alami dalam tubuh kita. Sebagai manusia

kita harus bersyukur dan menjaga apa yang telah diberikn oleh-Nya. Ia memberikan suatu obat dalam diri kita berupa sistem imun tubuh yang dapat melawan virus dan penyakit, akan tetapi kita sebagai manusia tidak lantas sombong. Kita harus menjaga dan merawatnya dengan baik. Karena dalam Islam juga telah disebutkan bahwa kita harus mengkonsumsi makanan yang halal lagi baik, maka kita harus bisa menjalankannya untuk kebaikan diri kita juga. Dalam berbagai penelitian telah disebutkan bahwa makanan yang bergizi yang kita konsumsi dapat meningkatkan kekebalan dalam tubuh kita, begitu juga islam telah memerintahkan umatnya untuk memakan makanan yang *thayyib* yang mana dapat memberikan manfaat kepada tubuh kita. Dengan begitu islam telah memberikan jalan bagi manusia untuk menjaga kesehatan tubuhnya dari segala penyakit, termasuk dari pandemi Covid-19 ini.

## V. PENUTUP

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa: *Pertama*, imunitas merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh tubuh yang berfungsi untuk melawan organisme maupun toksin atau racun yang jika masuk ke dalam tubuh dapat menyebabkan kerusakan jaringan dan juga organ tubuh.

*Kedua*, Virus Corona atau Covid-19 merupakan virus yang menyebabkan pneumonia atau radang paru-paru. Menurut para ahli, kesembuhan dari virus ini bergantung dari sistem kekebalan tubuh, serta banyaknya jumlah virus yang menyerang tubuh. Salah satu cara untuk mencegah penyakit yang disebabkan oleh virus Covid-19 adalah dengan cara meningkatkan sistem imun tubuh. Cara yang bisa dilakukan adalah dengan melakukan pola hidup sehat, seperti banyak mengkonsumsi sayur dan buah, cukup istirahat serta asupan zat gizi yang cukup, meliputi asupan protein serta vitamin dan mineral.

*Ketiga*, Allah SWT telah menciptakan manusia sebagai sebaik-baiknya makhluk. Allah SWT menciptakan sistem kekebalan tubuh



didalam tubuh mahluk-Nya yang berarti bahwa Ia telah memberikan obat alami dalam tubuh kita. Kita harus menjaga dan merawatnya dengan baik. Karena dalam islam juga telah disebutkan bahwa kita harus mengkonsumsi makanan yang halal lagi baik, maka kita harus bisa menjalankannya untuk kebaikan diri kita juga. Dalam berbagai penelitian telah disebutkan bahwa makanan yang bergizi yang kita konsumsi dapat meningkatkan kekebalan dalam tubuh kita, begitu juga Islam telah memerintahkan umatnya untuk memakan makanan yang *thayyib* yang mana dapat memberikan manfaat kepada tubuh kita.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahsan, Fadhil, dkk, *Lawan Corona Studi Nutrisi untuk Kekebalan Tubuh*, Surabaya: Universitas Airlangga, 2021
- Al-Qur'an dan Terjemahannya, Kementerian Agama 2020
- Dinas Ketahanan Pangan dan Pertanian Madiun, *Menjaga Imun Tubuh dengan Buah Segar*, Madiun: Dinkes Madiun, 2021.
- Hidayat, Syamsul, dan Rodame M. Napitupulu, *Kitab Tumbuhan Obat: 269 Tumbuhan Berkhasiat*, Jakarta: Agriflo, 2015
- Rosdiana, Anna, *Lemah Imunitas; Rahasia Sistem Kekebalan Tubuh Menghalau Virus dan Bakteri*, Bandung: Ma'rifat, 2021
- Sunardi, Yohanes, *Nutrisi dan Imunitas, Dilengkapi Jus untuk Meningkatkan Imunitas*, Cetakan Pertama, Jakarta: Rapha Publishing, 2020.
- Jusup, Lenny, *50 Resep Makanan untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh*, Jakarta: Gramedia, 2013
- Keputusan Menteri Kesehatan RI Nomor HK.01.07/ Menkes/ 2322/ 2020 tentang panduan pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan dan pengendalian corona virus disease 2019

# KORELASI ILMU KESEHATAN DENGAN PANDANGAN AL-QUR'AN TENTANG GIZI SEIMBANG

Oleh: Annifatul Mu'aliyah

## Abstrak

Pandemi COVID-19 merupakan wabah global yang dapat menyebabkan kematian. Pandemi ini menuntut masyarakat untuk melakukan upaya pencegahan menularnya Covid-19. Tulisan ini bertujuan untuk menggambarkan tentang upaya pencegahan Covid-19 berdasarkan perspektif Islam dan perspektif Ilmu Gizi. Metode yang digunakan pada penulisan artikel ini adalah dengan studi literatur. Hasil kajian dari studi literatur ini memberikan penjelasan tentang perspektif Islam dalam pencegahan Covid-19 berdasarkan Al-Qur'an dan Hadits di antaranya dengan menjaga kebersihan, mengonsumsi makanan halal, menjaukan diri dari larangan Allah, dan bertawakal. Dari perspektif Ilmu Gizi upaya pencegahan yang dapat dilakukan adalah dengan mengonsumsi makanan yang bergizi terutama makanan yang dapat meningkatkan imunitas tubuh seperti protein, vitamin A, vitamin C, vitamin E, dan mineral (zink dan selenium).

Kata kunci: gizi seimbang, Islam

## I. PENDAHULUAN

Covid-19 adalah sekelompok virus baru yang berasal dari Wuhan, China. Virus corona jenis baru ini telah menjadi penyebab penyakit hewan dan manusia yang disebut Covid-19 yang merupakan singkatan dari Coronavirus Disease 2019 (Yuliana, 2020). Dinamakan Covid-19

karena virus tersebut mulai dikenali oleh para ilmuwan saat merebak di Wuhan pada awal Desember 2019. Hingga pertengahan April 2020, Covid-19 telah menginfeksi jutaan orang di seluruh dunia, dan gejala klinisnya telah dikenali, termasuk kelelahan, batuk, pilek, demam, sakit kepala, diare, pneumonia (paru-paru basah), dispnea (gangguan pada pernafasan) dan hemoptisis (batuk darah) (Adhikari, S., Meng, 2020).

Penyebaran Covid-19 dari orang ke orang dapat ditularkan melalui droplet yang masuk ke saluran pernafasan orang lain melalui mulut, hidung atau mata. Saat seseorang batuk atau bersin, tetesan pasien akan keluar, kemudian hinggap di atas benda atau permukaan yang disentuh orang yang sehat. Tetesan yang dikeluarkan saat bersin dan batuk bisa mencapai jarak 1-1,5 meter dari penderita. Pandemi Covid-19 memaksa kita untuk mengurangi semua aktivitas yang melibatkan pertemuan besar-besaran Pembatasan interaksi sosial, lockdown bertujuan untuk memutus mata rantai penularan virus corona (Ilyas, 2020) Kemudian, perilaku hidup bersih dan sehat tersebut dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Arzimaidaliza, dkk. 2021).

Meskipun vaksin pengobatan Covid-19 telah ditemukan dan didistribusikan ke masyarakat luas. Namun, masyarakat juga harus melakukan berbagai tindakan pencegahan agar tidak terpapar Covid-19. Berdasarkan hasil yang telah diuraikan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui langkah-langkah pencegahan Covid-19 berdasarkan perspektif Islam dan gizi dalam menghadapi pandemi Covid-19.

## **II. PEMBAHASAN**

### **a. Definisi Covid-19**

Dikutip dari buku *The Coronavirus Prevention Handbook 101 Science Based Tips that Could Save Your Life COVID-19, 2020* merupakan virus corona yang memiliki RNA untai tunggal positif dan tidak bersegmentasi. Virus ini termasuk dalam ordo Nirdovirales, keluarga

Coronaviridae, dan sub-keluarga Orthocoronavirinae, yang kemudian dibagi lagi menjadi kelompok (marga)  $\alpha$ ,  $\beta$ ,  $\gamma$ , dan  $\delta$  sesuai dengan karakteristik dan genomnya. World Health Organization (WHO) atau organisasi kesehatan dunia memberi nama virus corona ini adalah 2019-nCoV. Sedangkan International Committee Taxonomy Virus (ICTV) memberi nama SARS-CoV-2. WHO menyebut ini sebagai penyakit pneumonia yang disebabkan oleh infeksi virus corona baru (Covid-19).

## **b. Pencegahan Covid-19 dari Perspektif Islam**

Islam sebagai agama yang lengkap (kaffah), dan sudah mencakup semua aspek yang dijelaskan dalam Al-quran sebagaimana pada Surah Al-An'am Suci ayat 38. Setelah Alquran, sunnah adalah sumber kedua ajaran Islam yang memiliki norma lengkap untuk mengatur atau memberikan pedoman praktis bagi umat Islam dalam menghadapi berbagai penyakit (termasuk pandemi Covid-19). (Kementerian Agama Republik Indonesia, 2000). Virus Corona sudah tidak asing didunia kesehatan hewan, namun hanya sedikit virus yang dapat menginfeksi manusia dan menjadi pneumonia. Hal ini diyakini terkait dengan Pasar Hewan China Selatan di Wuhan yang menjual berbagai jenis daging hewan, termasuk daging hewan yang jarang dimakan, seperti ular, kelelawar, dan berbagai jenis tikus. (Adhikari, S., Meng, 2020).

Dikutip dari *Journal of Medical Virology* Kelelawar menjadi tempat inang virus corona. Kelelawar dalam agama Islam dilarang untuk dibunuh dan dikosumsi. Berikut pandangan Islam yang dikutip dari sebuah Hadist as-sunnah yang artinya: *"Janganlah kamu sekalian membunuh katak. Sesungguhnya kicauannya adalah tasbih. Dan janganlah kamu sekalian membunuh kelelawar. Karean saat Baitul Maqdis dibakar, kemudian kelelawar berdoa kepada Allah "Wahai Tuhan kami, kuasakan kami atas lautan sehingga aku (kelelawar) bisa menenggelamkan mereka* (As Sunan Ash-Shaghbir, juz 4, halaman 59)

Allah swt. melarang kita bukan karena tanpa sebab, pasti terdapat sesuatu yang menimbulkan kemudharotan. Seperti halnya melarang kita untuk memakan makanan haram, contohnya kelelawar. Dikutip

dari buku *The Coronavirus Prevention Handbook 101 Science Based Tips that Cloud Save Your Life Covid-19* hewan liar seperti kelelawar, tikus, unta liar, dan muasang merupakan inang dari virus corona. Ada spekulasi dari buku tersebut virus corona baru yang ditemukan memiliki kemiripan 85% pada viriscorana yang ada pada kelelawar, dan kelelawar merupakan inang alami dari virus tersebut. (*The Coronavirus Prevention Handbook 101 Science Based Tips that Cloud Save Your Life Covid-19*, 2020)

Wabah Covid-19 tersebut sebagai panggilan dari Allah swt. kepada manusia untuk mendekatkan diri dan memperbanyak bermunajat kepada Allah swt. Covid-19 telah memberikan himkmah penting dan pelajaran bagi manusia diantaranya; Pertama, manusia di hadapan Allah swt. tidak ada sangatlah lemah. Tetapi, manusia sering sombong, merasa hebat ilmu, kekayaan, dan kekuasaan yang dia miliki. Allah SWT berfirman dalam QS an-Nisa' [4]:28, "*Manusia diciptakan dalam keadaan lemah*". Kedua, apa yang dilarang Allah jika dilakukan akan mendapat Kemudhorotan. Allah swt. berfirman: Artinya: *Telah nampak kerusakan di darat dan kerusakan di lautan akibat perbuatan ulah dari tangan manusia, supaya Allâh merasakan kepada mereka sebagian dari akibat dari perbuatan mereka, agar mereka dapat kembali (menuju jalan yang benar)* (Q.S Ar-Rûm/30:41)

Tidak bisa dipungkiri bahwa Islam selalu menjadi keunggulan Ad-Din yang sempurna. Setidaknya ada 3 wabah di dunia Muslim, yaitu: (1) Wabah Amvas terjadi di Suriah pada 639 M; (2) Wabah Black Death di sekitar Granada, yang merupakan Muslim Andalusia pada abad ke-14 (3) Wabah cacar pada abad ke-19 melanda Khilafah Utsmaniyah. Munculnya Covid-19 tidak dapat lepas dari kebiasaan manusia yang melanggar ajaran Islam dalam hal pola makan, dan kebersihan. Allah SWT memerintahkan kita untuk hanya makan makanan halal dan makanan Toyib, serta menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Sebagaimana disebutkan dalam Alquran dan Hadits Nabi, pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan (Sunnah, 2020).

Kebijakan menurut perspektif Islam dalam upaya pencegahan menularnya Covid-19 diantaranya adalah; **Pertama**, apabila berada dalam wilayah yang terserang wabah diperintahkan untuk tidak meninggalkan wilayah tersebut dan apabila berada diluar wilayah yang terserang wabah maka jangan memasukinya. Seperti sabda Rasulullah saw yang artinya “*Tha’un merupakan azab yang dikirimkan Allah kepada Bani Israel atau orang sebelum kalian. Apabila kalian mendengar Tha’un terjadi pada suatu negeri, janganlah kamu sekalian mendatangnya. Apabila Tha’un itu terjadi pada di negeri dan kalian ber ada di situ, janganlah kamu sekalian keluar lari dari negeri tersebut*”. (HR al-Bukhari). Yang dimaksud Tha’un ialah suatu wabah, dengan dianjurkan untuk berdiam diri dirumah (karantina), dan tawakal. Hal tersebut telah dilakukan oleh Khilafah Umar ra. saat terjadi wabah Tha’un pada era kepemimpinannya (Ilyas Rifa’I 2020).

**Kedua**, Mengonsumsi makanan yang baik dan halal, Allah swt. berfirman, yang artinya: “*Maka makanlah makanan yang halal lagi baik dari rezeki yang telah diberikan Allah kepada kamu, dan bersyukurlah atas nikmat dari Allah, hanya Allahlah kamu menyembah.*” (QS: An-Nahl (16): 114). Mengonsumsi makanan yang baik, halal dan bergizi seimbang dan aman dapat memperkuat sistem kekebalan dan mengurangi risiko penyakit kronis dan infeksi (Ilyas Rifa’I 2020).

**Ketiga**, mencari informasi tentang mekanisme cara menularannya suatu wabah dan kemudian mencegah agar tidak tertular. Setiap ciptaan Allah SWT memiliki atribut (spesifikasi) tetap, termasuk virus (Ja’uth, 2020). Ketika sudah digariskan tertimpa suatu penyakit oleh Allah, maka yakin bahwa Allahlah sebaik- baik penyembuh. dan kita harus yakin bahwa tidak ada penyakit yang Allah turunkan, melainkan Allah juga menciptakan obat penawarnya. Dalam sebuah hadits Rasulullah saw. Bersabda yang artinya “*sesungguhnya Allah ketika menciptakan suatu penyakit, maka Ia menciptakan pula penyembuhnya*”. (H.R. Ahmad no. 12186, dihasankan oleh Imam Al-bani)-(Ilyas Rifa’I 2020).

### c. Ilmu Gizi dan Pencegahan Covid-19

Ilmu gizi dalam menyikapi wabah Covid-19 adalah memberikan pengetahuan tentang pentingnya mengonsumsi makanan bergizi yang tepat untuk meningkatkan kekebalan tubuh atau sistem imun. Imnitas (sistem kekebalan tubuh merupakan suatu bentuk dari pertahanan organisme, yang melindungi tubuh manusia dari pengaruh biologis eksternal dengan mengidentifikasi dan membunuh patogen. Hal perlu dilakukan adalah mengonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang seperti memperbanyak makan buah dan sayur yang berguna untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Disamping itu, individu menghindari kontak dengan hewan seperti kelelawar dan tikus, dan tidak mengonsumsi daging yang tidak dimasak (Arzimaidaliza, dkk. 2021).

Mengonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang dapat memperkuat sistem kekebalan dan mengurangi risiko infeksi penyakit dan mencegah penyakit kronis. Sejak merebaknya pandemi Covid-19, sudah banyak rekomendasi untuk mengonsumsi suplemen atau vitamin untuk meningkatkan daya tahan tubuh. (Kaerini Lidia, 2020) Gizi berperan dalam meningkatkan imunitas. Telah dibuktikan pada penelitian epidemiologis dan klinis menunjukkan bahwa kekurangan gizi akan menghambat respon imunitas dan dapat menyebabkan meningkatnya risiko penyakit infeksi. Komponen pada makanan yang bergizi merupakan salah satu determinan penting respons imunitas. Zat gizi yang berperan dalam meningkatkan imunitas adalah protein, vitamin A, vitamin C, vitamin E, dan mineral (zink dan selenium) (Siswanto, dkk. 2013).

Protein memiliki fungsi sebagai pembentuk antibody, hormone, enzim dan membangun serta memelihara jaringan tubuh. Protein yang dibutuhkan oleh tubuh perharinya sekitar 15%, yaitu 2-3 porsi lauk nabati, dan 2-3 porsi lauk hewani. Vitamin A atau disebut juga retinol dapat meningkatkan respon antibodi yang bergantung pada sel-T. Retinol atau vitamin A berpengaruh dalam pertumbuhan dan

deferensiasi limfosit B (leukosit yang memiliki peran dalam proses kekebalan humoral).

Senyawa vitamin A (retinol) juga berfungsi melawan oksidasi. Apabila tubuh kekurangan vitamin A (retinol) dapat mengakibatkan fungsi kekebalan tubuh menjadi menurun, sehingga mudah terserang infeksi. Kemudian, vitamin C berfungsi sebagai antioksidan yang berperan menangkal radikal bebas sehingga sel-sel imun dalam tubuh terhindar dari kerusakan akibat radikal bebas. Vitamin C dapat menstimulasi produksi interferon (Interferon merupakan protein yang dapat melindungi dan menjaga sel dari serangan virus). Vitamin C juga dapat berperan dalam meningkatkan sistem imun innate dan adaptif. (Siswanto, dkk. 2013)

Vitamin E memiliki sebagai antioksidan yang mampu mempertahankan integritas membran sel. Vitamin E berfungsi menjaga integritas membran sel yang mempengaruhi imunitas terutama sel-sel imun utamanya sel T helper yang berinteraksi dengan antigen presenting cell. Vitamin E juga dapat meningkatkan proliferasi sel T dan meningkatkan produksi sitokin. Selanjutnya mineral zink, mineral Zink berperan dalam membantu meningkatkan pertahanan non spesifik, meningkatkan fungsi sel T dan sel B. Zink diperlukan di dalam aktivitas enzim (superoksida dismutase) yang memiliki peran penting dalam sistem pertahanan tubuh untuk membantu protein dalam pembentukan antibodi dan mempercepat penyembuhan. Selain zink, mineral Selenium juga membantu bekerjasama dengan vitamin E dan berperan sebagai antioksidan, meningkatkan integritas membran sel dan bekerja sama dengan vitamin E menjaga kualitas membran sel pada imun tubuh (Siswanto, dkk. 2013)

### III. PENUTUP

Covid-19 merupakan suatu virus yang menyerang pernafasan dan dapat mengakibatkan kematian. Virus ini berasal dari hewan liar. Allah swt. telah melarang untuk mengonsumsi hewan liar bukan



karena tanpa sebab, pasti da sesuatu yang menimbulkan kemudharotan. Untuk mencegah hal yang tidak diinginkan alangkah baiknya menjauhkan diri dari larangan Allah. Ditinjau dari segi Ilmu Gizi, kita dapat melakukan pencegahan agar tidak terajngkit wabah Covid-19 dengan cara mengonsumsi zat gizi seperti: protein, vitamin A, vitamin C, vitamin E, dan mineral (zink dan selenium).

## DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, Abul, dkk, Handono Kalim (Ed.), *Imunologi Dasar Abbas*, Cetakan Keenam, Singapura: Elsevier Pte Ltd, 2020
- Ahsan, Fadhil, dkk, *Lawan Corona Studi Nutrisi untuk Kekebalan Tubuh*, Surabaya: Universitas Airlangga, 2021
- Al-Qur'an dan Terjemahannya, Kementerian Agama 2020
- Dinas Ketahanan Pangan dan Pertanian Madiun, *Menjaga Imun Tubuh dengan Buah Segar*, Madiun: Dinkes Madiun, 2021.
- Hidayat, Syamsul, dan Rodame M. Napitupulu, *Kitab Tumbuhan Obat: 269 Tumbuhan Berkhasiat*, Jakarta: Agriflo, 2015
- Jatmika, Safari Wahyu dan Riandini Aisyah, *Imunitas Alamiah*, Surakarta: UNS Pers, 2015
- Jusup, Lenny, *50 Resep Makanan untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh*, Jakarta: Gramedia, 2013
- Keputusan Menteri Kesehatan RI Nomor HK.01.07/ Menkes/ 2322/ 2020 tentang panduan pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan dan pengendalian corona virus disease 2019
- Laras, *Buku Seri Penyakit dengan Pengobatan Tiens Alergi dan Imunitas Tubuh*, Jakarta: Laras (untuk kalangan sendiri).
- Rosdiana, Anna, *Lemah Imunitas; Rahasia Sistim Kekebalan Tubuh Menghalau Virus dan Bakteri*, Bandung: Ma'rifat, 2021

# PERBAIKAN *FOOD ETHNOGRAPHY* DALAM UPAYA PENCEGAHAN PENYAKIT INFEKSI

Oleh: Firda Ayu Utami

## Abstrak

Kajian ini merupakan studi literatur mengenai kajian makanan, kebiasaan pola makan, kajian penyakit serta hubungannya dengan antropologi. Hubungan yang dikaji adalah pola makan masyarakat di suatu daerah yang terkadang bertentangan dengan aspek-aspek Kesehatan seperti fenomena tabu makanan. Hal ini menyebabkan masyarakat yang mempercayai tradisi ini berujung mengalami defisit gizi dan juga berisiko mudah terpapar penyakit infeksi. Intervensi dibutuhkan untuk menanggulangi permasalahan ini dengan mengubah kebiasaan pola makan secara intensif.

Kata kunci: food ethnography, pola makan, pencegahan penyakit

## I. PENDAHULUAN

Food Ethnography atau etnografi pangan adalah kajian tentang budaya (sesuatu yang menjadi acuan masyarakat dalam bertindak) pangan suatu etnik atau suku bangsa tertentu. (Salahudin, 2001). Menurut Suhardjo dalam Rachmatia (2010), seseorang tidak akan mengkonsumsi suatu bahan makanan apabila bahan makanan tersebut tidak terdapat di daerahnya. Hal tersebut dikarenakan kebutuhan pangan suatu masyarakat tidak lepas dari 3 faktor, yaitu letak geografis, sumber daya alam dan kebiasaan masyarakat. (Saleha, 2010).

Makanan bukan hanya tentang kebutuhan pokok yang harus dipenuhi untuk tubuh manusia agar memiliki tenaga untuk beraktivitas. Makanan juga berkaitan erat dengan banyak aspek kehidupan seperti kesehatan,

kebudayaan, sosial, dan teknologi. Dalam aspek kebudayaan, masih sering ditemukan fenomena yang berhubungan dengan kepercayaan, mitos, dan tabu sehingga menjadi penghambat masyarakat untuk mendapatkan makanan yang sebenarnya mereka butuhkan. (Intan, 2018). Memperbaiki pola pikir tersebut tidak mudah dilakukan karena kepercayaan semacam itu telah ditanamkan sejak mereka masih kanak-kanak. Walaupun Sebagian mitos masih bisa diterima oleh akal sehat, namun masih banyak mitos-mitos atau tabu yang bersifat irrasional dan tidak layak untuk dipercayai. Kepercayaan tersebut dibuat dengan maksud untuk mengatur dan mengendalikannya diri dan keluarga dari segala macam marabahaya atau hal-hal buruk yang mungkin terjadi. (Kartikowati, 2014)

Dengan adanya kebiasaan pola makan tersebut, maka akan berdampak atau berpengaruh terhadap kesehatan atau gizi masyarakatnya. Jerome, Kendel dan Peltó (1980) mengatakan bahwa istilah tersebut merupakan klasifikasi non-pangan yang juga berkontribusi dalam kasus kurang gizi. Misalnya kajian yang dilakukan Gerlach (1964) tentang etiologi spiritual dan Supranatural yang diterapkan terhadap penyakit sebagai dampak dari kekurangan gizi. Misalnya kasus di Buganda. Orang-orang di Buganda percaya bahwa kwashiorkor disebabkan oleh kecemburuan janin yang belum lahir terhadap saudaranya yang masih menyusui. Janin tersebut marah dan membuat anak sakit. Untuk menghindari penyakit tersebut, penagsuhan anak seringkali di pisahkan dari ibunya dan diasuh oleh neneknya atau saudara lain yang terkadang tidak dapat memenuhi kebutuhan gizinya dengan baik.

Kekurangan asupan gizi juga dapat menjadi penyebab system imun yang lemah. Jika system imun dalam tubuh lemah, maka seseorang akan sangat mudah terkena penyakit infeksi akibat pola hidup yang kurang sehat ataupun karena terjangkit wabah. Seperti yang sedang terjadi saat ini, dunia sedang mengalami problematika yang cukup serius yaitu pandemi covid-19 yang tidak kunjung usai. Virus covid merupakan salah satu penyakit infeksi yang sangat mudah menular, terlebih

terhadap seseorang yang memiliki system imun yang lemah. Oleh karena itu, asupan gizi yang cukup sangat diperlukan untuk meningkatkan kekebalan dan daya tubuh sehingga dapat meminimalisir terjadinya penularan virus ini. Dengan begitu, kebiasaan pola makan masyarakat yang mempercayai tabu, mitos dan sejenisnya ini perlu diubah dan diperbaiki dengan tujuan untuk meningkatkan system kekebalan tubuh di masa pandemi melalui berbagai terobosan.

## II. PEMBAHASAN

### A. Tabu Makanan pada Perempuan

Menurut Humaeni (2015), perempuan lebih mudah percaya pada kesakralan tabu, tepatnya bukan pada isi dari pantangan tersebut, tetapi pada hikmah dibalik kata-kata orangtua, termasuk ibu. Sejak kanak-kanak, remaja, dewasa, hamil, melahirkan dan menyusui, perempuan selalu dikelilingi dengan tabu. Diantara siklus kehidupan itu, perempuan hamil adalah cemas dan percaya dengan tabu, karena khawatir dengan kondisi janin yang dikandungnya.

Sesuai dengan konstruksi sosial yang terdapat di lingkungan kehidupan, perempuan remaja dan dewasa diharuskan untuk tampil cantik dalam arti memiliki kulit mulus, badan langsing, rambut Panjang lurus, dan seterusnya. Untuk mendapat gambaran semacam itu, perempuan harus menghindari makanan yang disukainya, seperti coklat dan kacang. Coklat dan kacang menjadi tabu bagi perempuan karena diyakini akan menyebabkan jerawat dan badan melebar. (Intan, 2018). Karena takut gemuk pula, perempuan juga seringkali menghindari nasi dan keju. Kepercayaan terhadap sejumlah pantangan tersebut membuat remaja putri di Indonesia mengalami kekurangan gizi sehingga menghambat pertumbuhannya. Alih-alih menikmati makanan sehat, mereka cenderung makan kudapan dan *fastfood*. Para peneliti menemukan 10% remaja putri terlalu kurus atau indeks massa tubuhnya rendah, sementara 10% lainnya justru mengalami kelebihan berat badan.

Perempuan hamil juga mendapatkan adanya tabu makanan.

Peran orangtua dan suami sangat berpengaruh pada pantangan-pantangan makan bagi perempuan hamil. Menurut Rofiah, S.K. dkk (2017), tabu makanan yang dipercaya oleh perempuan hamil akan mempengaruhi pemilihan makanan dalam pemenuhan nutrisinya. Ibu hamil harus melakukan pemilihan dan pantangan makan tersebut untuk menghormati anjuran orangtua agar terhindar dari yang mungkin akan timbul nantinya.

Makanan pantangan perempuan hamil contohnya adalah tidak boleh memakan telur karena dikhawatirkan ASInya nantinya berbau amis. Kemudian mitos lain mengatakan bahwa perempuan hamil tidak boleh memakan ikan laut, karena dapat membuat ASI berbau amis dan menyebabkan luka jahit sisa persalinan sulit kering. Hal ini sangat bertentangan dalam segi Kesehatan, karena makanan tersebut justru mengandung banyak protein yang baik bagi tumbuh kembang janin.

Fase selanjutnya yang mendapatkan adanya tabu adalah ibu menyusui. Hasil penelitian di Jawa Barat, mereka meyakini bahwa mengkonsumsi lalapan lebih baik daripada mengkonsumsi daging ayam, daging sapi, dan ikan karena ASI mereka terbukti lebih banyak kuantitasnya dan mereka percaya bahwa mengkonsumsi makanan tersebut dapat menyebabkan ASI menjadi amis dan badan gatal. Tanpa sadar, mereka mengabaikan kualitas ASI, perempuan sunda banyak yang mengalami anemia karena kekurangan asupan protein hewani.

## **B. Hubungan Antara Asupan Gizi dan Penyakit Infeksi**

Jika fenomena tabu seperti yang telah dipaparkan diatas masih saja dipercaya secara berlanjut, akan menimbulkan permasalahan malnutrisi yang serius. Selain itu, dimasa pandemi seperti ini kurangnya asupan gizi yang diperlukan untuk meningkatkan imunitas tubuh akan mengakibatkan mudah terjangkit virus covid-19.

Beberapa zat gizi berikut ini dibutuhkan oleh tubuh dalam upaya pencegahan penularan virus covid. Zat gizi yang pertama yaitu **protein**. Selama masa pandemik, konsumsi protein dapat ditingkatkan menjadi

75-100 gram per hari, untuk membantumeningkatkan imunitas, karena protein berperan dalam pembentukan immunoglobulin (Ig). Immunoglobulin spesifik yang berperan melawan virus SARS-Cov 2 ini adalah IgM dan IgG.<sup>34-35</sup> Selain energi protein, zat gizi makro yang dibutuhkan untuk meningkatkan kekebalan tubuh melawan inflamasi akibat infeksi adalah **asam lemak tidak jenuh ganda** (poly unsaturated fatty acid/PUFA).<sup>36</sup> Meskipun belum ditemukan publikasi hasil penelitian tentangefek pemberian PUFA terhadap penurunan infeksi Covid-19, namun sudah banyak penelitian yang menunjukkanperan PUFA dalam menurunkan inflamasi.

Kemudian zat gizi mikro yang berupa vitamin dan mineral. Vitamin A sudah lama dikenal sebagai vitamin anti-infeksi yang melindungi epitel (lapisan atas pelindung sel) serta bermanfaat untuk melawan berbagai macam infeksi bakteri dan virus, termasuk avian corona virus (flu burung), sebagai perlawanan tubuh terdepan (imunitas natural). Vitamin B6 dalam bentuk aktifnya piridoksal fosfat bersama-sama dengan vitamin C, vitamin E<sup>42-43</sup> dan asam lemak omega-3 dapat mengendalikan inflamasi yang berlebihan. Dengan demikiankombinasiketiga vitamin dan asam lemak ini berpotensi untuk menurunkan intensitas atau meredakan badai sitokin pada penderita Covid-19.

Vitamin D yang dapat diproduksi di bawah kulit dengan bantuan sinar matahari (ultraviolet) berperan untuk meningkatkan imunitas natural dan menurunkan risiko infeksi saluran pernafasan akut. Mekanisme vitamin D dalam meningkatkan imunitas tubuh dengan cara meningkatkan innate immunity dengan menginduksi produksi peptide anti mikroba diantaranya adalah human chatelicidine yang akan menghambat aktivitas bakteri dan virus corona.

Zinc/Seng(Zn) adalah salah satu mineral mikro yang sangat besar potensinya untuk meningkatkan imunitas melawan Covid-19 karena bekerja mengaktifkan imunitas natural, imunitas humoral di sirkulasi, sekaligus imunitas intraselular. Dalam memperkuat imunitas garis depan, zinc berperan untuk menstimulasi sel Natural Killer(NK)

untuk menyekres iinterferon gama (IFN). Interferon adalah protein yang berfungsi untuk menghadapi infeksi virus. Selanjutnya IFN- dapat menghambat replikasi virus SARS-CoV. Dengan demikian,di dalam sel, Zn berperan untuk menghambat replikasi virus corona atau virus RNA lainnya. ( Sumarmi, 2020).

### **C. Upaya Penanganan Fenomena Tabu Makanan**

Permasalahan tabu makanan perlu diatasi demi memperbaiki kebiasaan pola makan masyarakat, khususnya kaum perempuan. Jika tidak, ini sangat berkemungkinan menjadi penyebab kondisi malnutrisi dan terjangkit penyakit infeksi. Berbagai Langkah dapat dilakukan oleh berbagai pihak, terutama pemerintah yang bekerjasama dengan akademisi di bidang Kesehatan, gizi, budaya, dan praktisi gender. Langkah terkecil dapat dimulai dari lingkungan keluarga yang merupakan unit sosial terkecil, perlu dipertimbangkan lagi rasionalitas dan manfaat dari pengaplikasian tabu makanan bagi anggota keluarganya. Sosialisasi oleh ahli gizi juga sangat diperlukan dalam hal ini untuk memberi pengetahuan dan membangun kesadaran masyarakat untuk lebih mampu menyeleksi makanan yag seharusnya mereka makan.

### **III. KESIMPULAN**

Permasalahan *Food Etnography* yang masih sering dijumpapai adalah adanya tabu makanan di kalangan masyarakat. Tabu makanan pada kenyataannya banyak merugikan seseorang, karena adanya kepercayaan ini, seseorang cenderung tidak mengkonsumsi makanan yang seharusnya dibutuhkan oleh tubuh sehingga menyebabkan defisit kalori. Dampak terjadinya Defisit kalori akan memicu berbagai penyakit yang membahayakan, maka perlu dilakukan perbaikan dengan membangun kesadaran untuk tidak mempercayai hal-hal yang diluar akal sehat dan memulai untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi dengan mengabaikan mitos/tabu yang ada.

## DAFTAR PUSTAKA

- Gerlach, LP. 1964. *Social Cultral Factors Affecting The Diet Of the Northeast Coastal Bantu*. dalam Jurnal of The American Dietetic Association 45: 420-424.
- Humaeni, A. 2015. *Tabu Perempuan dalam Masyarakat Banten*. Jurnal Humaniora, Vol. 27 No.2, 174-185.
- Intan, Tania. 2018. *Fenomena Tabu makanan Pada Perempuan Indonesia Dalam Perspektif Antropologi Feminis*. Palastren, Vol.11, No.2.
- Jerome, Pelto, Kandel (eds). 1980. *Introduction dalam Nutritional Anthropology (Jerome, Pelto, Kandel, eds)*. United States of America : Redgrave Publishing Company.
- Kartikowati, S.H dan Achmad. 2014. *Sistem Kepercayaan di Kalangan Ibu Hamil. Dalam Masyarakat Melayu*. Jurnal Paralela, Vol. 1 No. 2 , 89-167.
- Rofi'ah, S.K.d. 2017. *Perilaku Kesehatan Ibu Hamil dalam Pemilihan Makanan di Kecamatan Pucakwangi Kabupaten Pati*. Jurnal Solidarity, Vol.6 No.2.
- Saleha, Qoriah. 2005. *Kajian Pola dan Kebiasaan Makan Masyarakat Cirendeuh di Kelurahan Leuwigajah, Kecamatan Cimahi, Kabupaten Bandung*. EPP Vol.2 No.1 2005 :22-28. Suhardjo, dkk. 2006. *Metode Etnografi*. Yogyakarta: Tiara Wacana.
- Sumarmi, Sri. 2020. *Kerja Harmoni Zat Gizi dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh Terhadap Covid-19: Mini Review*. Amerta Nutrition 250-256.



# **PENTINGNYA MENINGKATKAN KONSUMSI PROTEIN HEWANI DALAM UPAYA PENCEGAHAN COVID-19**

Oleh: Hutiva Fitri Anggun

## **ABSTRAK**

Covid-19 dinyatakan resmi masuk ke Indonesia pada maret 2020 dengan terdeteksinya kasus pertama di Depok, Jawa Barat. Kini Covid-19 telah menyebar ke seluruh daerah Indonesia. Masyarakat diimbau untuk menerapkan 3 M yakni memakai masker, menjaga jarak aman, dan mencuci tangan. Upaya tersebut diharapkan dapat mencegah penyebaran covid-19. Selain itu, masyarakat juga diharapkan lebih sadar akan pentingnya menjaga Kesehatan dimasa pandemi. Salah satu upaya menjaga kesehatan tubuh adalah mengkonsumsi makanan bergizi. Upaya tersebut diharapkan dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan menurunkan risiko seseorang terserang berbagai macam penyakit termasuk covid-19.

Kata Kunci: Protein hewani, covid 19

## **I. PENDAHULUAN**

Upaya pencegahan covid-19 yang harus terus dilakukan adalah dengan mencegah kontak, menjaga kebersihan dan meningkatkan daya tahan tubuh. Hal tersebut dilakukan dengan mengurangi aktivitas di luar rumah dan rajin mencuci tangan dengan sabun.

Sedangkan meningkatkan imunitas dapat dilakukan dengan istirahat yang cukup dan menjaga pola makan dengan mengkonsumsi makanan bergizi seimbang termasuk memenuhi kebutuhan protein hewani melalui asupan panga nasal hewan yang aman, sehat, utuh dan

halal. Status imunitas atau kekebalan tubuh merupakan suatu system dalam tubuh manusia yang bekerja untuk melindungi sel tubuh dari berbagai macam penyakit terutama covid-19. Semakin baik system imun tubuh maka tubuh memiliki kemampuan yang baik dalam mendeteksi benda asing yang masuk kedalam tubuh dan bersifat pathogen serta semakin tinggi kemampuannya dalam melindungi sel tubuh.

## II. PEMBAHASAN

### A. Virus Corona

Virus corona atau *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2)* adalah virus yang menyerang system pernapasan. Penyakit karena infeksi virus ini disebut Covid-19. Virus corona bisa menyebabkan gangguan ringan pada system pernapasan, infeksi paru-paru yang berat, hingga kematian. Virus ini bisa menyerang siapa saja, seperti lansia (golongan usia lanjut), orang dewasa, anak-anak, bayi, termasuk ibu hamil dan ibu menyusui.

Virus ini menular melalui percikan ludah (droplet) dari saluran pernapasan, misalnya Ketika berada diruang tertutup yang ramai dengan sirkulasi udara yang kurang baik atau kontak langsung dengan droplet.

### Gejala Virus Corona (COVID-19)

Gejala awal infeksi virus corona bisa menyerupai gejala flu seperti pilek, demam, batuk kering, sakit kepala, dan sakit tenggorokan. Setelah itu gejala dapat hilang dan sembuh atau malah semakin parah. Penderita dengan gejala yang makin parah bisa sampai mengalami demam tinggi, batuk berdahak bahkan berdarah, sesak napas dan nyeri dada. Gejala-gejala tersebut muncul Ketika tubuh bereaksi melawan virus corona.

Secara umum, ada 3 gejala umum yang bisa menandakan seseorang terinfeksi virus corona, yaitu:

- a. Demam (suhu tubuh di atas 38 derajat celcius)
- b. Batuk kering
- c. Sesak napas

Ada beberapa gejala lain yang juga bisa muncul pada infeksi virus corona meskipun lebih jarang, yaitu :

- a. Diare
- b. Sakit kepala
- c. Konjungtivitas
- d. Hilangnya kemampuan untuk mencium bau (anosmia)
- e. Ruam di kulit

Gejala – gejala covid-19 umumnya muncul dalam jangka waktu 2 hari sampai 2 minggu setelah penderita terpapar virus corona. Sebagian pasien yang terinfeksi virus corona bisa mengalami penurunan oksigen tanpa adanya gejala apapun, kondisi ini disebut *happy hypoxia*. Guna memastikan apakah gejala tersebut benar benar gejala virus corona maka bisa diperiksa ke dokter untuk melakukan rapid test atau PCR.

### **Sistem imunitas**

Sistem imunitas merupakan system pertahanan atau kekebalan tubuh yang memiliki peran dalam mengenali dan menghancurkan benda-benda asing atau sel abnormal yang merugikan tubuh kita. System imunitas kita ini tidak memiliki tempat khusus di tubuh kita dan tidak dikontrol oleh otak. System imunitas ini berbentuk sel- sel tertentu yang berfungsi sebagai pasukan pertahanan tubuh kita dalam memerangi pathogen, yang berpotensi menyebabkan gangguan pada tubuh kita.

Saat pathogen masuk ke tubuh kita, antigen atau molekul yang terletak pada dinding sel bakteri atau lapisan organisme, merangsang system imunitas kita untuk menghasilkan antibody untuk melawan dan melindungi tubuh kita. System imunitas tubuh berlapis-lapis dan dibagi menjadi dua jenis. Pertama, system imunitas nonspesifik dan system imunitas spesifik.

### **Sistem Imunitas Nonspesifik**

Sistem imunitas nonspesifik seringkali disebut juga sebagai pertahanan tubuh bawaan. Disebut pertahanan tubuh bawaan karena

system imunitas nonspesifik ini merupakan garis utama tubuh yang utama tubuh yang pertama dalam melawan semua pathogen yang masuk ke tubuh kita. System pertahanan tubuh bawaan ini berfungsi untuk mencegah terjadinya peradangan setelah adanya luka atau infeksi pada tubuh kita. Disebut system imunitas nonspesifik karena system pertahanan pertama tubuh kita ini tidak bisa membedakan pathogen yang masuk ke tubuh kita. Semua pathogen yang terdeteksi oleh system imunitas lapis pertama ini akan dianggap sebagai benda asing yang berpotensi mengganggu tubuh kita. Anggota imunitas nonspesifik tubuh kita ada kulit, membrane mukosa, sel-sel fagosit, protein anti mikroba, dan inflamasi.

### **Sistem Imunitas Spesifik**

Kalau patogennya ternyata kuat banget dan berhasil menembus pertahanan kedua tubuh kita, pathogen ini harus melewati garis pertahanan ketiga tubuh kita yaitu system imunitas spesifik. Anggota system imunitas spesifik ini terdiri dari sel limfosit B, limfosit T, makrofag, dan juga antibody. Mereka ini akan beredar diseluruh tubuh kita untuk mengatasi pathogen-pathogen yang berhasil masuk ke dalam tubuh.

Virus Corona telah menginfeksi jutaan orang di seluruh dunia. Memperkuat sistem imun tubuh merupakan salah satu cara yang bisa dilakukan untuk menangkal penularan virus ini. Tidak hanya terhadap COVID-19, sistem imun tubuh yang kuat juga dapat melindungi tubuh dari berbagai penyakit lainnya.

Untuk memutus mata rantai penyebaran virus corona, salah satunya adalah dengan melakukan Work From Home (WFH) atau bekerja dari rumah. Supaya mengoptimalkan pencegahan terinfeksi virus COVID-19, tidak hanya upaya dari luar yang perlu dilakukan, upaya dari dalam juga perlu ditingkatkan. Diantaranya dengan konsumsi protein hewani.

Peneliti di Fakultas Peternakan IPB University, Dr Rudi Afnan, SPT,

MSc mengatakan salah satu caranya adalah mengonsumsi berbagai jenis makanan sehat yang meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Kerja sistem imunitas tubuh tergantung pada pola hidup yang dilakukan. Karena itu, asupan makanan penuh protein hewani sangat disarankan. Hal tersebut dilakukan semata-mata untuk membuat kerja imunitas tubuh tetap terjaga dengan baik dan memiliki kerja yang optimal.

*“Konsumsi makanan bergizi yang baik sangat penting dalam membentuk sistem imun tubuh yang kuat. Dengan gizi yang baik, maka sistem kekebalan tubuh akan lebih kuat sehingga bisa memberikan perlindungan ekstra bagi tubuh dari berbagai virus penyakit termasuk virus COVID-19,” ungkap Wakil Dekan Bidang Sumberdaya, Pengembangan dan Kerjasama Fakultas Peternakan IPB University ini.*

Menurutnya ada beberapa rekomendasi jenis makanan penunjang kekebalan tubuh yang mengandung gizi tinggi dan bisa meningkatkan kekebalan tubuh. Di antaranya, kandungan protein dari telur ayam dan bebek, susu full cream, daging sapi dan daging ayam.

*“Kandungan gizi yang ada dalam protein hewani tersebut yaitu asam amino esensial, protein, lemak, mineral (kalsium, besi, folat, fosfor, yodium dan selenium). Konsumsi makanan yang kaya akan asupan protein hewani yang cukup, dapat menjaga imunitas tubuh dari virus COVID-19 yang sangat membahayakan kesehatan,” ujarnya.*

Dr Rudi menambahkan manfaat protein hewani bagi tubuh adalah dapat meningkatkan daya tahan tubuh, menyediakan asam amino esensial, membangun jaringan tubuh dan pembentukan darah, mendukung kerja sistem syaraf dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Mengonsumsi protein hewani menjadi cara memperkuat sistem imun untuk mencegah virus COVID-19.

Pada dasarnya tubuh manusia memiliki sistem imun untuk melawan virus dan bakteri penyebab penyakit. Namun ada hal-hal yang dapat melemahkan sistem imun atau daya tahan tubuh seseorang. Antara lain penuaan, kurang gizi, penyakit, bahkan obat-obatan tertentu. Oleh

karena itu, fungsi sistem imun perlu senantiasa dijaga agar daya tahan tubuh kuat di antaranya dengan konsumsi protein hewani.

### III. PENUTUP

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa:

- a. Virus corona atau *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2) adalah virus yang menyerang system pernapasan. Penyakit karena infeksi virus ini disebut Covid-19. Virus corona bisa menyebabkan gangguan ringan pada system pernapasan, infeksi paru-paru yang berat, hingga kematian. Virus ini bisa menyerang siapa saja, seperti lansia (golongan usia lanjut), orang dewasa, anak-anak, bayi, termasuk ibu hamil dan ibu menyusui.
- b. Pencegahan covid-19 yang harus terus dilakukan adalah dengan mencegah kontak, menjaga kebersihan dan meningkatkan daya tahan tubuh. Hal tersebut dilakukan dengan mengurangi aktivitas diluar rumah dan rajin mencuci tangan dengan sabun. Sedangkan meningkatkan imunitas dapat dilakukan dengan istirahat yang cukup dan menjaga pola makan dengan mengkonsumsi makanan bergizi seimbang.
- c. Kandungan gizi yang ada dalam protein hewani tersebut yaitu asam amino esensial, protein, lemak, mineral (kalsium, besi, folat, fosfor, yodium dan selenium). Konsumsi makanan yang kaya akan asupan protein hewani yang cukup, dapat menjaga imunitas tubuh dari virus COVID-19 yang sangat membahayakan Kesehatan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Al Awwaly, Khothibul Umam, *Protein Pangan Hasil Ternak dan Aplikasinya*, Malang: Universitas Brawijaya Press
- Astawan, Made, *Sehat dengan Hidangan Hewani, Panduan Praktis Mengonsumsi Pangan Hewani dan Aneka Produk Olahannya dengan Bijak*, Jakarta: Penerbit Penebar Swadawa

- Almatsier, S. 2009. PRINSIP DASAR ILMU GIZI. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Siregar, R. 2016. BUKU AJAR GIZI KULINER DASAR. Jakarta: PENERBIT BUKU KEDOKTERAN.
- Gerlach, LP. 1964. *Social Cultral Factors Affecting*
- Jerome, Pelto, Kandel (eds). 1980. *Introduction dalam Nutritional Antrophology (Jerome, Pelto, Kandel, eds)*. United States of America : Redgrave Publishing Company.
- Rachim, A. Ddk. 2017. Hubungan Konsumsi Ikan dengan Kejadian Stunting pada Anak usi3-5 tahun. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*. Vol. 6. Januari. No. 1
- Saleha, Qoriah. 2005. *Kajian Pola dan Kebiasaan Makan Masyarakat Cirendeu di Kelurahan Leuwigajah, Kevamatan Cimahi, Kabupaten Bandung*. EPP Vol.2 No.1 2005 :22-28.
- Suhardjo, dkk. 2006. *Metode Etnografi*. Yogyakarta: Tiara Wacana.
- Sumarmi, Sri. 2020. *Kerja Harmoni Zat Gizi dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh Terhadap Covid-19: Mini Review*. Amerta Nutrition 250-256.
- Supariasa, Nyoman D. 2018. PENILAIAN STATUS GIZI. Jakarta: PENERBIT BUKU KEDOKTERAN.

# MANFAAT IKAN TUNA UNTUK MENJAGA SISTEM IMUNITAS DI MASA PANDEMI

Oleh: Sephia Zahralatifah

## Abstrak

Ikan kaya akan senyawa-senyawa fungsional yang bermanfaat bagi kesehatan manusia. Senyawa fungsional dari ikan yang dimanfaatkan dalam produk pangan fungsional antara lain 3 PUFA, protein dan peptida, vitamin, mineral, karotenoid, dan taurin. Dalam analisis ini menjelaskan secara detail senyawa fungsional dari ikan tuna, aktivitas senyawa fungsional dari ikan tuna. Persaingan dalam pemanfaatan ikan tuna di Indonesia mengakibatkan kegiatan pemanfaatan tersebut menjadi cenderung ke arah yang tidak bertanggungjawab, sehingga muncul berbagai permasalahan pada sistem pemanfaatan ikan tuna di Indonesia. Tujuan dari mini riset ini adalah menganalisis manfaat dari mengkonsumsi ikan tuna untuk menjaga sistem imunitas pada masa pandemi COVID-19 dalam perspektif Islam. Dalam menganalisis data menggunakan tiga tahapan, yaitu: Mengidentifikasi Kandungan Gizi Makro atau Gizi Mikro dalam Ikan Tuna, Mengidentifikasi Manfaat Ikan Tuna untuk Sistem Imunitas, Menganalisis Manfaat Konsumsi Ikan dalam Perspektif Islam

Kata kunci: Ikan Tuna, senyawa fungsional, Islam

## I. PENDAHULUAN

Kegiatan pemanfaatan ikan tuna di Indonesia merupakan kegiatan perikanan yang sifatnya global karena manjerialnya melibatkan pihak-pihak Internasional. Sementara, kondisi pengaturan pemanfaatan ikan tuna di Indonesia masih bersifat spasial dan belum bersinergi. Dalam



hal ini, perlu mengidentifikasi kandungan manfaat Ikan Tuna dan Manfaat Ikan Tuna bagi Sistem Imunitas, serta menganalisis manfaat konsumsi ikan dalam perspektif Islam.

Ikan tuna (*Thunnus sp*) merupakan salah satu sumber makanan sehat bagi masyarakat. Sebagai sumber makanan sehat, ikan tuna merupakan salah satu sumber protein hewani yang mengandung omega-3 dan protein cukup tinggi (20%) atau 22,6-26,2g/100g daging yang dibutuhkan dalam tubuh dan lemak yang rendah 0,2-2,7g/100g daging. Disamping itu tuna juga mengandung mineral, kalsium, fosfor, besi, dan sodium, vitamin A (retinol) dan vitamin B (thiamin, riboflavin, dan niasin). Karena hal tersebut maka, ikan tuna di cari oleh banyak orang menyebabkan ikan ini memiliki nilai ekonomi yang tinggi. Namun, Ikan tuna juga terdapat di wilayah perairan Indonesia. Ikan tuna melimpah di perairan selatan Jawa terjadi pada bulan November sampai Januari. Ikan Tuna menyimpan energi dalam bentuk senyawa kimia, seperti adenosin tripolifosfat (ATP).

Ketika masih hidup, ATP digunakan untuk berenang dan aktivitas lainnya. ATP disediakan melalui suatu proses yang memerlukan oksigen. Akibat meronta selama penangkapan, ikan tuna akan kekurangan pasokan ATP dan Oksigen serta mulai memproduksi ATP melalui suatu proses yang menghasilkan asam laktat.

Di balik berbagai manfaat ikan tuna, mengonsumsinya secara berlebihan dapat menimbulkan risiko berbahaya bagi kesehatan. Ikan tuna termasuk ikan yang tinggi kandungan merkuri, sehingga bila dikonsumsi berlebihan, jumlah merkuri yang masuk ke dalam tubuh juga banyak. Kadar merkuri tinggi di dalam tubuh dapat memicu berbagai masalah kesehatan yang serius, seperti gangguan perkembangan bayi, kerusakan fungsi otak, penyakit jantung, paru-paru, dan ginjal. Penting dalam mengonsumsi ikan tuna dalam porsi yang tepat. Ikan tuna memiliki kandungan merkuri yang berbeda-beda. Otoritas kesehatan pengawas obat dan makanan Amerika Serikat (FDA) merekomendasikan konsumsi ikan tuna pada orang dewasa, baik dalam

bentuk ikan tuna segar maupun ikan tuna kalengan, tidak lebih 150 g atau 2-3 porsi/seminggu. Untuk memperoleh manfaat ikan tuna dan mencegah risiko kelebihan merkuri, sebaiknya konsumsi ikan tuna dalam jumlah tidak berlebihan.

## II. PEMBAHASAN

### Ikan Tuna

Ikan adalah binatang berdarah dingin yang hidup di tiga jenis air yaitu: air payau, air tawar, dan air laut. Ikan laut adalah ikan yang hidup dan berkembangbiak di air asin (laut, samudera, selat). Ikan tuna termasuk jenis ikan pelagik adalah ikan yang hidup di daerah permukaan. Ikan merupakan hewan bertulang belakang (vertebrata), bernafas dengan insang yang ditutup dengan *operkulum*, bergerak dan menyeimbangkan tubuh dengan sirip-sirip. Untuk mempermudah gerak, tubuh ikan di selimuti oleh sisik berlendir. Selain itu, ikan mempunyai gurat isi berfungsi untuk mengetahui tekanan air. Secara pengetahuan ikan merupakan salah satu bahan pangan tinggi protein dan mudah di olah. Selain rasanya gurih, ikan juga bisa diolah dengan berbagai macam bumbu dan jenis makanan.

### Kandungan Gizi Makro dan Mikro

#### a. Protein

Ikan Tuna memiliki semua jenis asam amino yang dibutuhkan tubuh. Asam amino yaitu molekul terkecil penyusun protein. Apapun jenis tuna konsumsi memberikan protein dalam jumlah besar 24-30 g/ 85 g ikan tuna. Protein lengkap dari ikan akan mendukung berbagai fungsi tubuh dengan baik. Mulai pembentukan hormon, sampai pembentukan sistem imunitas tubuh.

#### b. Vitamin D

Ikan tuna merupakan sumber vitamin D yang baik. Ilmuwan mengatakan vitamin D dapat menangkal penyakit, meningkatkan imunitas tubuh. 3 ons tuna mengandung 75%/ hari disarankan untuk

vitamin D. Selain dari ikan tuna, vitamin D juga bisa didapatkan dari luar, yaitu dengan berjemur di sinar matahari pada jam-jam ketika sinar matahari memberi manfaat. Menurut penelitian para ahli sebelum pukul 10.00 pagi. Berjemur selama 15 menit setiap pagi. Jika rutin melakukannya maka, asupan vitamin dalam tubuh terpenuhi dengan seimbang dan meningkatkan imunitas tubuh.

**c. Vitamin B**

Vitamin B dalam tuna dapat membantu membangun dan memelihara sel-sel darah merah dan meningkatkan energi. Vitamin larut air ini meningkatkan laju metabolisme, memperkuat sistem imunitas tubuh dan membantu menjaga kesehatan.

**d. Vitamin C**

Ikan tuna juga mengandung vitamin C dan berbagai mineral yang dapat berperan sebagai antioksidan bagi tubuh.

**e. Seng**

Ikan tuna juga mengandung seng. Ikan tuna merupakan sumber pangan yang baik untuk mendapatkan nutrisi pembangkit tenaga dan meningkatkan sistem imunitas.

**f. Selenium**

Selenium ikan tuna memiliki peran besar dalam melindungi tubuh dari paparan radikal bebas berisiko memicu timbulnya penyakit. Ikan tuna mampu untuk meningkatkan sistem imunitas. Karena kandungan selenium dalam dagingnya mampu bertindak sebagai antioksidan bermanfaat untuk memperbaiki sistem kekebalan tubuh.

**g. Mangan**

Mangan penting untuk membantu produksi sel dan sistem imunitas tubuh. Sebagai antioksidan, sebagai penghambat pembentukan karsinogenik dengan cepat menangkap radikal bebas. Sehingga, karsinogenik tidak memiliki kesempatan untuk menempel dan merusak.

## **Manfaat Kesehatan Sistem Imunitas**

Tak hanya mengandung tinggi protein, ikan juga kaya akan lemak omega-3 dan lemak baik yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Adapun jenis ikan yang diklaim sangat sehat yakni salmon, tuna, mackerel, dan sarden, dengan kandungan asam lemak omega-3 dan rendah lemak jenuh. Asam lemak omega-3 bermanfaat untuk jantung, aritmia, mengurangi resiko pembekuan darah, menurunkan kadar trigliserida, dan mengurangi tekanan darah. Dalam penelitian 30 tahun silam, peneliti pernah melihat perubahan sistem imunitas, terlebih jika seseorang sering mendapatkan asupan asam lemak omega-3 yang tinggi dari kebiasaan makan ikan.

Ikan sebagai bahan pangan yang mudah di dapat dengan harga yang relative murah, ternyata memiliki kandungan gizi yang tinggi. Hal ini tergambar dengan kandungan protein Ikan segar yang dapat mencapai 20%. Disamping itu ikan juga mengandung banyak vitamin dan mineral, yang sangat berguna untuk proses pemeliharaan kesehatan tubuh serta menjaga sistem imunitas tubuh. Adapun khasiat yang sangat istimewa dari daging ikan adalah adanya kandungan asam lemak omega 3 dan omega 6, yang lebih dikenal dengan EPA (*Elkosa Pentanoat Acid*) dan DHA (*Dekosa Hexanoat Acid*).

Berdasarkan hasil penelitian para ahli, diketahui bahwa zat tersebut sangat berguna dalam pembentukan sel otak. Sedangkan asam lemak omega 3 dapat mencegah agregasi keping-keping darah dengan mempengaruhi trombosit untuk tidak menggumpal. Selain itu juga bisa untuk menurunkan kadar kolesterol dalam darah kedalam berbagai fraksi lipoprotein. Dalam islam bahkan ditegaskan apapun yang terdapat dalam laut memiliki sifat halal. Sebab sumber makanan dari laut sangatlah berlimpah dan mengandung nilai gizi tinggi dan meningkatkan sistem imunitas tubuh.

## **Perspektif dalam Islam**

Firman Allah swt., menyatakan konsumsi ikan dalam beberapa ayat Al-Qur'an:

*Dihalalkan bagimu binatang buruan laut dan makanan (yang berasal) dari laut sebagai makanan yang lezat bagimu, dan bagi orang-orang yang dalam perjalanan, dan diharamkan atasmu (menangkap) binatang buruan darat, selama kamu dalam ihram. Dan bertaqwalah kepada Allah swt., yang kepada-Nya lah kamu akan dikumpulkan. ” (Q.S. Al-Maidah[5]: 96).*

*Dan Dia-lah, Allah swt., yang menundukkan lautan (untukmu) agar kamu dapat memakan daripadanya daging yang segar (ikan), dan kamu mengeluarkan dari lautan itu perhiasan yang kamu pakai; dan kamu melihat bahtera berlayar padanya, dan supaya kamu mencari (keuntungan) dari karunia-Nya, dan supaya kamu bersyukur.” (Q.S An-Nahl: 14 dan Q.S. Al-Fatir: 12)*

Hadits Rasulullah SAW., terkait ikan: Beliau bersabda, “*makanan pertama penghuni surga adalah hati ikan paus.*” (H.R. Bukhari).

*Diriwayatkan dari Ibn Umar bahwa Rasulullah SAW., bersabda, “dihalalkan bagi kita dua jenis bangkai dan dua jenis darah. Dua jenis bangkai adalah ikan dan belalang dan dua jenis darah adalah hati dan limpa. “ (HR. Ahmad bin Ibn Majah).*

*Dari Abu Hurairah, bahwa Nabi Muhammad SAW., ketika ditanya mengenai laut, beliau menjawab “laut itu suci airnya dan halal bangkainya.” (HR. Tirmidzi). Dalam jawaban Nabi terhadap pertanyaan pendeta Yahudi yang diriwayatkan dari Anas bin Malik, Rasulullah SAW., bersabda, “Adapun makanan pertama penduduk surga adalah kelebihan dari hati ikan paus.” Maksudnya potongan lebih dari hati paus.*

*Diriwayatkan dari Jabir bin Abdullah bahwa sekelompok sahabat Nabi SAW., mengabarkan kepada beliau bahwa mereka telah memakan ikan anbar (paus) yang terdampar dipantai, beliau berkata, “itu adalah rezeqi dari Allah swt., bagi kalian. Apakah kalian membawa sisa dagingnya untuk kami makan”, Jabir berkata, “maka kami memberitahukan sebagai daging tersebut kepada Rasulullah SAW., dan beliau memakannya” (HR. Bukhori-Muslim).*

Ikan merupakan makanan pokok jutaan orang seperti penduduk Jepang, Indonesia, dan orang Eskimo. Ikan mengandung protein yang lebih banyak dibanding daging lainnya. Protein ikan mengandung nilai gizi tinggi dan mudah dicerna. Setelah diserap, protein ikan tidak meninggalkan banyak sisa. Ikan sangat baik dikonsumsi oleh pasien menderita gangguan pencernaan dan menambah sistem imunitas tubuh. Riset modern menunjukkan manfaat dari mengonsumsi ikan karena kandungannya sangat bermanfaat bagi tubuh manusia. Maha Besar Allah swt., yang telah menurunkan AL-Qur'an sebagai petunjuk bagi manusia. Menjadikan Rasulullah SAW., sekaligus berperan sebagai contoh hidup dalam aplikasi Al-Qur'an dalam kehidupan. *Wallahu'Alam bis Showwab.*

### III. PENUTUP

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa:

- a. Ikan adalah binatang berdarah dingin yang hidup di tiga jenis air yaitu: air payau, air tawar, dan air laut. Ikan laut adalah ikan yang hidup dan berkembangbiak di air asin (laut, samudera, selat).
- b. Ikan sebagai bahan pangan yang mudah didapat dengan harga yang relative murah, ternyata memiliki kandungan gizi yang tinggi. Hal ini tergambar dengan kandungan protein Ikan segar yang dapat mencapai 20%. Disamping itu ikan juga mengandung banyak vitamin dan mineral, yang sangat berguna untuk proses pemeliharaan kesehatan tubuh serta menjaga sistem imunitas tubuh. Adapun khasiat yang sangat istimewa dari daging ikan adalah adanya kandungan asam lemak omega 3 dan omega 6, yang lebih dikenal dengan EPA (*Elkosa Pentanoat Acid*) dan DHA (*Dekosa Hexanoat Acid*).
- c. Kandungan zat gizi makro dan zat gizi mikro dalam ikan tuna: Protein, Vitamin D, Vitamin B, Vitamin C, Seng, Selenium, dan Mangan.

- d. Pembahasan al-Qur'an terkait ikan: *“Dan Dia-lah, Allah swt., yang menundukkan lautan (untukmu) agar kamu dapat memakan daripadanya daging yang segar (ikan), dan kamu mengeluarkan dari lautan itu perhiasan yang kamu pakai; dan kamu melihat bahtera berlayar padanya, dan supaya kamu mencari (keuntungan) dari karunia-Nya, dn supaya kamu bersyukur.”* (Q.S An-Nahl: 14 dan Q.S. Al-Fatir: 12).
- e. Pembahasan Hadis tentang ikan: Diriwayatkan dari Ibn Umar bahwa Rasulullah SAW., bersabda, *“dihalalkan bagi kita dua jenis bangkai dan dua jenis darah. Dua jenis bangkai adalah ikan dan belalang dan dua jenis darah adalah hati dan limpa.”* (HR. Ahmad bin IbnMajah).

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2009. PRINSIP DASAR ILMU GIZI. Jakarta: PT. Gramedia  
Pustaka Utama. Siregar, R. 2016. BUKU AJAR GIZI KULINER  
DASAR. Jakarta: PENERBIT BUKU  
KEDOKTERAN.
- Supariasa, Nyoman D. 2018. PENILAIAN STATUS GIZI. Jakarta:  
PENERBIT BUKU KEDOKTERAN.
- Rachim, A. Ddk. 2017. Hubungan Konsumsi Ikan dengan Kejadian  
Stunting pada Anak usi3-  
5 tahun. Jurnal Kedokteran Diponegoro. Vol. 6. Januari. No. 1
- Hadiwiyoto, S. 1993. Teknologi Pengolahan Hasil Perikanan. Jilid 1.  
Penerbit Liberty. Jakarta
- Juniarto, 2003. Teknik Penanganan Ikan. Penebar Swadaya. Jakarta
- Suwetja, I.K., 1993. Metode Penentuan Mutu Ikan. Jilid 1. Penentuan  
Kesegaran. Fakultas  
Perikanan dan Ilmu Kelautan Universitas Sam Ratulangi Manado.

# EPISTEMOLOGI PERUBAHAN PARADIGMA PEMIKIRAN DI TENGAH PANDEMI

Oleh: Muhammad Wahyu Dwi Umami

## ABSTRAK

Secara epistemologi, pandemi Covid-19 membuat tata kehidupan manusia berubah, di mana teknologi daring bergeser menjadi sebuah kebutuhan yang teramat penting. Dengan fenomena tersebut pemerintah dapat melakukan promosi yang dapat menunjang kualitas kesehatan masyarakat, salah satunya adalah tentang edukasi gizi dan kesehatan dengan menginformasikannya melalui berbagai macam teknologi, seperti website, instagram, twitter, youtube, dan akun media sosial lainnya yang dikelola langsung oleh pemerintah menggunakan konten-konten yang menarik, segar, bahasa yang lugas dan mudah dipahami, namun tetap dengan memperhatikan sumber-sumber yang terpercaya. Edukasi gizi dan kesehatan dapat berupa pedoman gizi seimbang serta mengkampanyekan 3M dan program vaksinasi kepada masyarakat. Selain itu, sebuah teknologi juga memiliki dua sisi yang jika tidak dikendalikan akan membuat masyarakat terpengaruh dengan penyebaran berita-berita hoax melalui media sosial. Oleh karenanya pemerintah melalui Undang-Undang ITE telah memberikan perlindungan kepada masyarakat akan hal itu.

Kata Kunci: Epistemologi, Covid-19, Gizi

## I. PENDAHULUAN

Falsafah Kesatuan Ilmu adalah ilmu yang satu sangat erat hubungannya dengan cabang ilmu yang lain serta semakin kaburnya garis batas antara ilmu dasar murni atau teoritis dengan ilmu terapan



atau praktis. Untuk mengatasi antara ilmu yang satu dengan ilmu yang lainnya, dibutuhkan suatu bidang ilmu yang dapat menjembatani serta mewedahi perbedaan yang muncul. Oleh karena itu, maka bidang filsafatlah yang mampu mengatasi hal tersebut. Filsafat ilmu hadir karena fungsinya untuk mengkaji suatu masalah secara ilmiah dengan membangun pengetahuan secara ilmiah pula. Maka untuk menyelesaikan suatu masalah ilmiah haruslah ditangani dengan metode dan sikap ilmiah pula. Pada dasarnya dalam kefilsafatan pemecahan dari sebuah permasalahan tidak hanya dianggap penting namun perlu untuk dikaji secara mendasar, mendalam, dan menyeluruh.

Dalam memahami filsafat, menelusuri suatu kebenaran sebuah obyek haruslah dengan berpikir secara radikal oleh karenanya filsafat dapat direlasikan dengan cabang ilmu lainnya. Sehingga dalam penulisan ini menjadikan filsafat berkorelasi dengan pembahasan aktual saat ini yang memfokuskan pada sebuah wabah pandemi yang telah menjangkiti secara merata ke hampir seluruh negara di dunia. Suatu virus baru yang belum pernah ada obatnya dan memberikan efek domino tidak hanya pada segi kesehatan saja namun juga pada segi kehidupan yang lain. Oleh karena itu, Covid-19 akan dibahas berdasarkan perspektif Filsafat Ilmu secara epistemologi guna mencari jalan keluar dalam memutus penyebaran pandemi tersebut.

Sejak tercetusnya Covid-19 pada akhir tahun 2019 di dataran Cina, virus ini telah berhasil menginfeksi sebanyak 210 negara di dunia. Dari persebaran yang masif dan cepat ini membuat berbagai negara melakukan trobosan kebijakan guna menyelesaikan penyebaran pandemi ini, mulai dari penerapan *Lock Down* hingga *Physical Distancing* untuk melindungi warganya dari keganasan virus ini.

Di Indonesia sendiri akibat dari pesebaran virus ini telah mengancam kesehatan masyarakat, membuat kepanikan seluruh lapisan masyarakat tidak hanya pada kelas bawah namun juga kelas atas hingga mengakibatkan kegaduhan diberbagai sektor. Hal ini tak ayal membuat para pemangku kebijakan setelah ditetapkannya status

Kejadian Luar Biasa atau KLB pada 4 Februari 2020 lalu,

Pemerintah bereksperimen mencari formula pemecahan permasalahan nasional ini, dengan mengeluarkan berbagai regulasi mulai dari terbitnya Peraturan Pemerintah tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar, pemberian stimulus kredit untuk para korban terdampak yang memiliki tanggungan di lembaga keuangan, dan yang lain sebagainya.

Dunia seolah direstart kembali ke keadaan yang baru, keadaan dimana negara memainkan peran penting untuk dapat memberikan rasa aman terhadap seluruh warganya. Maka secara filosofis Covid-19 memberikan makna besar dari kehidupan masyarakat bagaimana sebuah virus bisa menjadi pemantik kecemasan masyarakat di dunia dan membuat manuver alur geopolitik hampir di seluruh negara berubah. Sehingga hal tersebut berpengaruh pula pada kondisi kesehatan, ekonomi, agama, dan sosial politik di Indonesia.

Dengan berbagai upaya penerapan regulasi yang tentu saja memberi implikasi kepada masyarakat, baik secara langsung maupun tidak langsung ditambah dengan kepanikan membuat masyarakat menjadi gaduh. Oleh karenanya filsafat ilmu dianggap penting untuk memberikan pandangannya dalam meredam kegaduhan masyarakat akibat dari pandemi ini. Karena pemikiran filsafat yang mendasar, mendalam, dan menyeluruh diharapkan mampu mengakomodir kebutuhan akan pencarian jalan keluar yang tepat guna menyelesaikan permasalahan wabah yang telah menteror warga dibalik ketidakberdayaan dalam menghindari persebaran Covid-19.

## **II. PEMBAHASAN**

### **Pandangan terhadap Covid-19 secara Epistemologi**

Secara epistemologi, Covid-19 dipandang dalam lingkup tata kehidupan kemanusiaan yang sebagaimana kita ketahui bersama bahwa sejak menyebarnya virus ini yang kemudian menjadi sangat cepat dalam

proses penyebarannya ditambah ribuan orang telah menjadi korban hampir di seluruh dunia membuat tata kehidupan manusia berubah yaitu bagi masyarakat Indonesia sendiri khususnya.

Segala aktivitas masyarakat mau tidak mau menjadi dibatasi, masyarakat tak seleluasa dahulu sebelum pandemi menyerang, ekonomi dunia mendadak mengerem perputarannya, namun teknologi daring bergeser menjadi sebuah kebutuhan yang teramat penting. Masyarakat membutuhkan dukungan teknologi guna memenuhi kebutuhan hidup hingga kebutuhan sosial lainnya. Karena keterbatasan yang dimiliki sehingga membuat aplikasi-aplikasi daring sosial seakan berubah menjadi komoditi untuk dipergunakan. Kebutuhan akan teknologi ini membuat masyarakat dapat mengakses berbagai informasi terkait kondisi masyarakat ditengah pandemi sekaligus sebagai instrumen pendukung berbagai gerakan yang dilakukan masyarakat untuk memutus penyebaran Virus Corona.

Alangkah baiknya pemerintah memang menjadikan teknologi sebagai salah satu kebutuhan yang perlu untuk diperhatikan guna menunjang penerapan kebijakan. Dimana teknologi dapat digunakan sebagai corong penyampaian regulasi yang diambil pemerintah sehingga regulasi pemerintah dapat tersampaikan hingga ke masyarakat, agar dalam penerapannya dapat berjalan dengan baik dan dimengerti oleh masyarakat sehingga tidak terjadi multitafsir di antara masyarakat dalam memahami regulasi yang dibuat oleh pemerintah tersebut.

Pemanfaatan teknologi media sebagai sarana komunikasi cukup efektif yaitu bagi pemangku kebijakan dan masyarakat, agar masyarakat dapat sepenuhnya memahami dan menerapkan sebuah produk kebijakan oleh regulator. Tidak hanya sebagai kepanjangan tangan regulator saja, pemanfaatan teknologi dapat digunakan untuk menopang berbagai sendi kehidupan masyarakat agar tetap dapat berjalan ditengah badai wabah sehingga diharapkan dapat memberikan keyakinan serta rasionalitas bahwa tetap ada hikmah dari keadaan yang tidak menentu akibat pandemi ini.

## **Edukasi Gizi dan Kesehatan Berbasis Teknologi**

Teknologi di masa pandemi Covid-19 sangat berperan penting dalam membantu kegiatan masyarakat yang dilakukan secara daring. Dengan fenomena tersebut pemerintah harus pandai mencari celah guna dapat melakukan promosi yang dapat menunjang kualitas kesehatan masyarakat, salah satunya adalah tentang edukasi gizi dan kesehatan.

Selain informasi yang terkait dengan Covid-19, edukasi gizi dan kesehatan pun dapat dilakukan dengan menginformasikannya melalui berbagai macam teknologi, seperti website, instagram, twitter, youtube, dan akun media sosial lainnya yang dikelola langsung oleh pemerintah sehingga masyarakat bisa mengetahui dan memperoleh informasi dengan lebih cepat dan lebih mudah.

Dalam penyampaian informasi seputar gizi dan kesehatan melalui berbagai macam teknologi dan media sosial tersebut dapat dikemas ke dalam konten-konten yang menarik, segar, bahasa yang lugas dan mudah dipahami, namun tetap dengan memperhatikan sumber-sumber yang terpercaya agar masyarakat lebih mudah memahami dan melakukannya dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, edukasi gizi dapat diberikan dengan berdasarkan pada pedoman gizi seimbang agar daya tahan tubuh atau sistem imun dapat tetap terjaga ditengah keadaan wabah pandemi ini.

Konsumsi makanan yang bergizi seimbang sangat penting dalam membentuk sistem kekebalan tubuh yang kuat, gizi yang seimbang dapat membangun perlindungan tubuh dari serangan penyakit dan masalah kesehatan lainnya. Dengan mengkonsumsi makanan yang beraneka ragam seperti protein, vitamin A, vitamin C, vitamin E, Seng, vitamin D, zat besi, Selenium, dan probiotik dapat membantu tubuh dalam meningkatkan sistem imun.

Penjelasan selengkapnya adalah sebagai berikut:

- a. Protein merupakan tulang punggung dari mekanisme pertahanan tubuh karena antibodi dan sel yang berfungsi menjaga kekebalan tubuh lainnya terbuat dari protein. Makanan yang banyak

- mengandung protein seperti telur, susu, yogurt, keju, berbagai olahan kedelai, ikan, daging, biji-bijian, dan kacang-kacangan.
- b. Lalu ada vitamin A, vitamin A dapat membantu mengatur sistem kekebalan tubuh dan sebagai perlindungan terhadap berbagai infeksi dengan cara menjaga permukaan kulit dan jaringan di mulut, lambung, usus, dan sistem pernapasan agar tetap sehat. Vitamin A bisa didapat dari ubi jalar, wortel, brokoli, bayam, paprika merah, aprikot, telur, ataupun makanan yang berlabel vitamin A yang diperkaya” seperti susu atau sereal. Namun harus diperhatikan, pada keadaan tubuh yang kelebihan vitamin A dapat memperparah pneumonia ketika tubuh saat terkena infeksi.
  - c. Selanjutnya vitamin C yang dapat membantu melindungi dari infeksi dengan cara merangsang pembentukan antibodi dan meningkatkan kekebalan tubuh. Vitamin C bisa didapatkan dari jeruk, pepaya, stroberi, jambu biji, tomat, dan lain sebagainya.
  - d. Kemudian ada vitamin E yang berfungsi sebagai antioksidan, bertugas menetralkan radikal bebas dan dapat meningkatkan fungsi kekebalan tubuh. Vitamin E seperti sereal, biji bunga matahari, almond, minyak sayur, sayuran hijau, kacang hijau, dan berbagai kacang-kacangan lainnya.
  - e. Seng (Zinc) yang bertugas membantu sistem kekebalan tubuh agar bekerja dengan baik dan dapat membantu penyembuhan luka. Seng dapat ditemukan dalam bahan makanan antara lain daging tanpa lemak, ayam, makanan laut, susu, produk dari gandum, kacang-kacangan, dan biji-bijian.
  - f. Vitamin D berperan dalam imunomodulasi pada imunitas sel epitel sistem pernafasan, pencernaan, dan kulit. Vitamin D bisa didapatkan dari ikan salmon, tongkol, tuna, kakap, makarel, susu, dan telur.
  - g. Lalu untuk zat besi (Fe) berperan dalam pembentukan sel-sel limfosit, mencegah terjadinya infeksi dengan cara memisahkan besi dari mikroorganisme karena besi diperlukan mikroorganisme

untuk berkembang biak. Contoh bahan makanan yang mengandung zat besi ada daging sapi, ayam, udang, hati sapi, hati ayam, dan sayuran berdaun hijau.

- h. Selanjutnya Selenium berperan sebagai antioksidan dan imunitas seluler. Jika kekurangan Selenium dapat terjadi penurunan titer IgM dan IgG, serta terganggunya produksi antibodi. Contoh bahan makanan yang mengandung Selenium ada daging sapi, telur, ikan salmon, ayam, hasil olahan susu, dan sereal.
- i. Selain itu, ada probiotik merupakan bakteri baik yang dapat kita temukan dalam makanan seperti kefir dan yogurt.

Selain dari makanan yang kita asup, penting pula didukung dengan pola hidup yang benar agar dapat memutus penyebaran Virus Corona. Selama masa pandemi, pemerintah telah mengkampanyekan melalui berbagai macam teknologi dan media sosial kepada seluruh masyarakat untuk menerapkan 3M, yaitu menggunakan masker, mencuci tangan dengan sabun di air mengalir, serta menjaga jarak dan menjauhi kerumunan. Yang tak kalah penting selain 3M tersebut, adalah program vaksinasi.

Pemerintah sudah sangat gencar dalam mempromosikan program vaksinasi melalui berbagai macam teknologi dan media sosial untuk mengajak masyarakat agar mensukseskan program pemerintah tersebut. Sudah bukan saatnya lagi kita memperdebatkan program vaksinasi, tetapi sebagai warga negara yang baik adalah kita harus mendukung penuh program pemerintah dalam memeratakan vaksinasi agar dapat memutus penyebaran Virus Corona dan menekan kasus kematian yang diakibatkan oleh virus tersebut.

Bukan tanpa alasan pemerintah menerapkan program tersebut, vaksinasi telah dipertimbangkan benar dan pemerintah tidak mungkin mengambil kebijakan yang dapat menyengsarakan masyarakat. Terjadinya Kejadian Ikutan Pasca Imunisasi (KIPI) memang tidak dapat ditampik sehingga bisa saja terjadi. Oleh karena itu, kita dianjurkan

untuk tidak takut akan hal tersebut tetapi dapat segera melapor ke petugas kesehatan terkait kasus yang ditemukan saat program vaksinasi. Program vaksinasi tersebut dilakukan untuk mengurangi transmisi atau penularan Covid-19, menurunkan angka kesakitan dan kematian, mencapai kekebalan kelompok atau *Herd Immunity*, dan melindungi masyarakat agar tetap produktif.

### **Dualisme Fungsi Teknologi**

Sebuah teknologi juga memiliki dua sisi yang jika tidak dikendalikan maka akan menjadi bola liar yang membuat masyarakat semakin terpengaruh dengan penyebaran berita-berita hoax melalui media sosial yang saat ini seakan tak terkendali. Berita hoax tidak hanya membuat masyarakat menjadi panik namun juga telah membuat masyarakat menjadi teradu domba. Karena sebuah media sosial dapat merubah konsumsi berita dengan mengaburkan kontur antara jurnalis profesional dengan penggunaanya. Oleh karenanya pemerintah melalui Undang-Undang ITE telah memberikan perlindungan kepada masyarakat dari dampak penyebaran berita hoax dengan pidana baik penjara maupun denda. Sehingga dukungan teknologi sangat dibutuhkan masyarakat agar masyarakat dapat bersama-sama membantu pemerintah dalam menanggulangi wabah pandemi Covid-19.

### **III. PENUTUP**

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa:

- a. Peran teknologi di masa pandemi merupakan salah satu kebutuhan hidup yang sangat pokok. Segala aktivitas masyarakat mau tidak mau menjadi dibatasi dan masyarakat tak seleluasa dahulu sebelum pandemi menyerang sehingga menyebabkan teknologi daring bergeser menjadi sebuah kebutuhan yang teramat penting.
- b. Dengan memanfaatkan teknologi, pemerintah dapat melakukan edukasi gizi dan kesehatan kepada masyarakat dalam memutus

penyebaran Virus Corona melalui berbagai macam teknologi, seperti website, instagram, twitter, youtube, dan akun media sosial yang dikelola langsung oleh pemerintah dengan konten-konten yang menarik, segar, bahasa yang lugas dan mudah dipahami, namun tetap memperhatikan sumber-sumber yang terpercaya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Choirunnisa, Sulistya. (2020). Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) dalam Perspektif Filsafat Ilmu. *JUSTITIA : Jurnal Ilmu Hukum dan Humaniora*, 7(3), 536-546
- Kresnawan, Triyani, dkk. 2020. *Gizi Kekebalan Tubuh*. Jakarta: Instalasi Gizi RUPN Dr Cipto Mangunkusumo.
- Albertus, Audric. 2021. *Edukasi dan Promosi Kesehatan Coronavirus Disease 2019*.  
<https://www.alomedika.com/penyakit/penyakit-infeksi/coronavirus-disease-2019-covid-19/edukasi-dan-promosi-kesehatan>, diakses pada tanggal 27 Maret 2021
- Pati, Kontributor. 2021. *Tak Perlu Perdebatkan Pro Kontra Vaksinasi*.  
<https://jatengprov.go.id/beritadaerah/tak-perlu-perdebatkan-pro-kontra-vaksinasi/>, (diakses pada tanggal 27 Maret 2021).
- Rohmah, Ifitahur. 2021. *Peran Teknologi di Masa Pandemi Covid-19*.  
<https://radarbojonegoro.jawapos.com/read/2021/01/09/234513/peran-teknologi-di-masa-pandemi-covid-19>, (diakses pada tanggal 27 Maret 2021).
- Wati, Sani Vera. 2016. *Filsafat Kesatuan Ilmu*. <https://sanivera710.wordpress.com/2016/11/29/filsafat-kesatuan-ilmu/>, (diakses pada tanggal 27 Maret 2021)



# POLA MAKAN, KEPRIBADIAN DAN BERAT BADAN IDEAL

Oleh: Tiarisha

## **Abstrak:**

Selama satu tahun ini, pandemi Covid-19 telah melanda negara Indonesia. Virus yang dapat menyerang siapa saja tanpa mengenal batasan usia, mulai dari lansia (golongan usia lanjut), orang dewasa, anak-anak, dan bayi, termasuk ibu hamil dan ibu menyusui. Hampir seluruh kehidupan terkena dampak pandemi ini, mulai dari sektor ekonomi, sektor pendidikan, sektor pariwisata dan yang lainnya. Secara tidak langsung, adanya gangguan fisik dan psikis pada seseorang dapat memengaruhi aktivitas normal sehari-hari. Dapat dikatakan bahwa asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh dapat memberi pengaruh dan rangsangan bagi seseorang sehingga gangguan tersebut dapat mengubah perasaan, pemikiran, dan perilaku. Tanda tekanan psikologis ini akan mulai nampak pada kesehatan mental, efek emosional dan gejala fisik tertentu.

Kata kunci: pola makan, kepribadian, pandemi

*During this one year, the Covid-19 Pandemic has hit Indonesia. The virus can attack anyone without age restrictions, ranging from the elderly (elderly), adults, children, and babies, including pregnant women and breastfeeding mothers. . Almost all lives that have an impact on the impact of this pandemic, starting from the economic sector, the education sector, the tourism sector and others. Indirectly, there are physical and psychological disorders in a person that can affect normal daily activities. It can be said that the intake of food that enters the body can influence and stimulate a person so that the disorder can change feelings, thoughts, and behavior. These signs of psychological distress will begin to appear in mental health, emotional symptoms and certain physical symptoms.*

## I. PENDAHULUAN

Pola asupan makanan adalah susunan, jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi seseorang pada waktu tertentu yang dapat menunjukkan tingkat keberagaman pangan masyarakat (Baliwati, Khomsan, dan Dwiriani, 2004). Menurut Mary E. Barasi (2009), pola makan seseorang pada dasarnya tidak dapat terbentuk dengan sendirinya, faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan seseorang adalah sebagai berikut:

- a. Faktor fisiologis: rasa lapar atau rasa kebutuhan untuk makan dan rasa kenyang (menghentikan asupan makanan/ mencegah proses makan selanjutnya).
- b. Faktor Psikologis:
  - Nafsu makan yaitu keinginan terhadap makanan tertentu, berdasarkan pengalaman.
  - Aversi (pantangan) yaitu menghindari makanan tertentu, berdasarkan (apa yang dianggap sebagai) pengalaman masa lalu.
  - Preferensi (kesukaan). Kesukaan dibentuk dari seringnya kontak dengan makanan tersebut dan proses belajar dini (ketika pertama kali diperkenalkan pada makanan).
  - Emosi (mood, stres). Makanan tertentu dikaitkan dengan emosi positif atau negatif.
  - Tipe kepribadian. Kepekaan terhadap pemicu eksternal dan internal yang mempengaruhi asupan makan.

Dalam ilmu psikologi, kepribadian adalah kecenderungan psikologis seseorang untuk melakukan perilaku sosial tertentu berupa perasaan, pikiran, sikap, keinginan, dan perilaku tertentu. Beberapa konsep yang berhubungan dengan kepribadian menurut Alwisol, 2005 adalah:

- Character (Karakter). Gambaran perilaku, dengan menonjolkan nilai secara eksplisit maupun implisit (error, bad).

- Temperament (Temperamen). Kepribadian yang berkaitan erat dengan determinan biologis atau fisiologis
- Sifat (Traits). Respons yang sama atau sama terhadap sekelompok rangsangan yang serupa, berlangsung untuk waktu yang (relatif) lama.
- Type attribute (Ciri-ciri). Mirip dengan sifat, tetapi termasuk dalam rangkaian rangsangan yang lebih terbatas.
- Habbit (Kebiasaan). Reaksi yang sama dan cenderung mengulang stimulus yang sama.

## II. PEMBAHASAN

### **Pola Makan dan Hubungannya dengan Kepribadian**

Ada banyak faktor yang dapat memengaruhi perilaku makan seseorang. Salah satu faktornya berasal dari faktor internal yaitu faktor psikologis. Psikologis berkaitan dengan mental, pikiran, dan perilaku manusia. Tanda-tanda seseorang mengalami gangguan psikologis dapat disebabkan oleh banyak hal, dari sekian banyak penyebab tersebut yang paling umum dan banyak terjadi yaitu akibat stress/depresi. Stres adalah reaksi fisik dan emosional (mental / psikis) seseorang, ketika perubahan lingkungan menuntut seseorang untuk menyesuaikan diri. Stres biasanya dipicu oleh tekanan mental, seperti masalah keluarga, hubungan sosial, patah hati, cinta bertepuk sebelah tangan, atau masalah keuangan. Selain itu, stres juga bisa disebabkan oleh penyakit. Stres merupakan hal yang wajar dan penting dalam hidup, namun jika terlalu tinggi dan berlangsung lama akan merusak kesehatan kita. Stres juga bisa terjadi karena situasi atau pikiran yang membuat orang merasa frustrasi, gugup, marah, atau gelisah. Gejala perilaku akibat stres menyebabkan seseorang menjadi tidak nafsu makan.

Hal itu disebabkan karena kondisi tubuh yang terus merasa sedih dan terbebani oleh penyebab utama dari stres yang dialami. Stres yang

dipicu oleh faktor ini bisa berupa kekurangan nutrisi yang menyebabkan berkurangnya fungsi peredaran darah, berkurangnya hormon, dan berkurangnya fungsi neurologis tertentu. Sering kali, orang yang sedang stres akan mengalami gangguan pencernaan karena pola makan yang tidak normal. Ada keterkaitan antara stres dan pengurangan nutrisi. Stres yang meningkat dapat menurunkan kondisi fisik. Sebaliknya, penurunan kondisi fisik akan meningkatkan stres. Untuk meminimalkan stres maka perlu memaksimalkan asupan gizi. Caranya adalah dengan memperbanyak konsumsi zat besi, makan enam kali sehari dengan porsi kecil, menghindari konsumsi kopi (minuman berkafein), mengurangi makanan yang mengonsumsi gula, mengimbangi konsumsi gizi dengan olahraga yang teratur.

### **Pola Makan, Kepribadian, dan Covid 19**

Sejak virus corona mewabah di negara Indonesia, hampir seluruh aspek kehidupan warga Indonesia bahkan dunia banyak mengalami perubahan yang cukup signifikan. Tentu banyak kesulitan yang dialami oleh banyak orang sejak satu tahun belakangan ini akibat adanya pandemi. Ada banyak orang yang kehilangan pekerjaan dan hidupnya mengalami perubahan yang drastis serta munculnya banyak permasalahan baru selama satu tahun belakangan ini. Tidak sedikit yang mengalami gangguan psikologis akibat beratnya tekanan hidup yang ditanggung. Dampak yang paling buruk akibat tekanan hidup yang berat salah satunya adalah munculnya keinginan untuk mengakhiri hidup. Selain itu, faktor ekonomi juga turut memengaruhi kebiasaan makan setiap orang.

Jika sebelumnya, banyak orang yang bisa membeli dan mendapatkan makanan dengan mudah serta beragam jenisnya maka saat ini hal tersebut tidak berlaku. Covid 19 telah mampu merubah perilaku kebiasaan makan banyak orang apalagi pada orang-orang tertentu yang mengalami kesulitan serta menderita gangguan psikologis. Maka tidak jarang bahwa saat ini banyak orang yang mengalami gejala stres seperti

merasa sedih dan tertekan dan memiliki emosi atau perasaan yang berubah-ubah, yang terkadang emosi yang ditunjukkan ekstrem dan bisa melakukan tindakan berbahaya.

### **Pandangan Filsafat**

Filsafat mengajarkan kesadaran, kemauan dan kemampuan manusia sesuai dengan kedudukannya sebagai makhluk individu, makhluk sosial dan makhluk Tuhan untuk diaplikasikan dalam hidup. Beragam masalah dalam kehidupan kita adalah realita yang tidak dapat dilepaskan. Untuk itu, maka hal penting yang menarik untuk kita lakukan adalah pentingnya kita memverifikasi masalah, mengidentifikasi masalah, dan menggambarkannya se jelas-jelasnya. Filsafat Ilmu tentang sebuah masalah. Filsafat adalah suatu pengetahuan yang berjenis, berbentuk dan bersifat plural. Yang tercakup di dalamnya yaitu pengetahuan intelektual, bersifat kritis dan keilmuan (Plato, Aristoteles), sarana untuk memahami kebenaran mutlak (abad pertengahan), induk dari semua ilmu, sebagai ilmu general yang mengkritik dan menilai semua pengetahuan tentang Tuhan, manusia dan alam sehingga ditemukan hakikatnya dan kemudian dapat memengaruhi tindakan manusia.

Filsafat sangat erat kaitannya dengan kehidupan sehari-hari, fokusnya adalah hidup sebagai panduan mengatur sikap, cara dan perilaku kehidupan sehari-hari untuk mencapai tujuan hidup. Filsafat seperti ini secara alami melekat pada semua orang, siapa pun, di mana pun. Oleh karena itu, keberadaan tujuan dalam hidup menentukan keberadaan pandangan hidup atau yang biasa disebut dengan filosofi hidup. Nilai-nilai filosofis menjadi inspirasi bagi perkembangan ilmu pengetahuan, pengetahuan dan teknologi. Di sinilah bisa dipastikan melahirkan manfaat bagi perkembangan kehidupan manusia. Filsafat hidup melahirkan sikap, cara dan perilaku terbuka dan rasional. Keterbukaan dan rasionalitas sikap, cara dan perilaku hidup ini mengandung potensi fleksibilitas, kritik, dan dinamika.

## Unity of Sciences

*Dan perintahkanlah kepada keluargamu mendirikan shalat dan bersabarlah kamu dalam mengerjakannya. Kami tidak meminta rezeki kepadamu, Kamilah yang memberi rezeki kepadamu. Dan akibat (yang baik) itu adalah bagi orang yang bertakwa.*

### III. PENUTUP

Terdapat 2 faktor yang memengaruhi pola asupan makan pada individu, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Tipe kepribadian masuk ke dalam faktor internal yaitu berdasarkan faktor psikologis. Tipe kepribadian adalah kepekaan terhadap pemicu eksternal dan internal yang mempengaruhi asupan makan. Psikologis berkaitan dengan mental, pikiran, dan perilaku manusia. Selain itu, stres juga bisa disebabkan oleh penyakit. Stres merupakan hal yang wajar dan penting dalam hidup, namun jika terlalu tinggi dan berlangsung lama akan merusak kesehatan kita. Stres yang dipicu oleh faktor ini bisa berupa kekurangan nutrisi yang menyebabkan berkurangnya fungsi peredaran darah, berkurangnya hormon dan fungsi neurologis tertentu. Sering kali, orang yang sedang stres akan mengalami gangguan pencernaan karena pola makan yang tidak normal. Ada keterkaitan antara stres dan pengurangan nutrisi. Stres yang meningkat dapat menurunkan kondisi fisik.

Filsafat sangat erat kaitannya dengan kehidupan sehari-hari, fokusnya adalah hidup sebagai panduan mengatur sikap, cara dan perilaku kehidupan sehari-hari untuk mencapai tujuan hidup. Filsafat seperti ini secara alami melekat pada semua orang, siapa pun, di mana pun. Oleh karena itu, keberadaan tujuan dalam hidup menentukan keberadaan pandangan hidup atau yang biasa disebut dengan filosofi hidup. Filsafat hidup melahirkan sikap, cara dan perilaku terbuka dan rasional. Keterbukaan dan rasionalitas sikap, cara dan perilaku hidup ini mengandung potensi fleksibilitas, kritik, dan dinamika.

## DAFTAR PUSTAKA

*Almatsier, S. 2009. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT.Gramedia*

*Muchtadi, Deddy. 2014, Pengantar Ilmu Gizi. Bandung : Penerbit Alfabeta*

*Wilcox, L. 2018, Psikologi Kepribadian: Menyelami Misteri Kepribadian Manusia. DIVA PRESS.*

*Suriasumantri, J. S. (2007). Filsafat ilmu. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan*

*Achmadi, A. 2010. Filsafat umum*

# Epilog: COVID-19 DAN TAFSIR AGAMA

Oleh: Syamsul Ma'arif\*)<sup>2</sup>

Gelombang perubahan di semua lini kehidupan merupakan fakta tak terelakkan. Detik demi detik, semua bangsa menghadapi fenomena “keterkejutan” dan masalah-masalah yang semakin rumit. Masalah radikalisme dan terorisme yang belum tuntas diselesaikan dan terus mengancam keselamatan manusia, tiba-tiba timbul wabah baru bernama “Novel Coronavirus” yang sangat menakutkan dan menggegerkan dunia.

Krisis kemanusiaan dan kesehatan masyarakat itu, seharusnya menjadikan warga dunia semakin arif, bijaksana, dan bisa memperlambat persatuan. Semua penduduk dunia apapun etnis dan agamanya ternyata menghadapi dampak yang sama, karena hidup di era perubahan yang semakin susah diprediksi (*unpredictable*). Termasuk munculnya sejumlah penyakit yang aneh-aneh, seperti Covid-19 dan belum diketahui sebelumnya dalam ilmu kedokteran.

Persoalan ini bukan hanya menjadi masalah negara, etnis atau agama tertentu, tetapi menjadi isu dunia. Semua masyarakat perlu berkontribusi memecahkan persoalan ini dengan kaca mata integrative atau Filsafat Kesatuan Ilmu, agar lebih moderat dan mengedepankan landasan berfikir yang objektif, rasional, dan bisa diterima akal sehat. Sangatlah tidak logis, nampak emosional, dan tidak dewasa jika persoalan seperti radikalisme dan corona dikaitkan pada etnis atau agama tertentu.

---

2 Penulis adalah Guru Besar dan Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo



Memang tidak ada hubungan antara corona dan radikalisme. Namun ketika fenomena pandemi Covid-19 pertama kali muncul di Wuhan Cina dan kemudian menyebar ke beberapa negara termasuk Indonesia. Maka kepanikan pun muncul, sekaligus memunculkan sejumlah tafsir agama.

Tafsir tersebut ada yang bersifat mencerahkan, mencerdaskan, dan selaras dengan ilmu sains dan kedokteran. Namun ada juga yang terkesan membodohkan, selalu dibungkus dengan narasi kebencian, provokasi, dan menjelekkkan etnis tertentu serta bertentangan dengan otoritas ilmu agama dan kesehatan.

Pada konteks ini, jika dilihat secara kritis respon masyarakat terkait Covid-19 pun terjadi polarisasi yang tajam. Paling tidak bisa diklasifikasi menjadi dua kelompok. Kelompok *pertama*, melihat pandemi Covid-19 dalam prespektif ilmu kesehatan dan tentu saja mengikuti anjuran pemerintah untuk mencegah dan melawan penyebaran Covid-19. Kelompok ini, memiliki pandangan keagamaan moderat; seperti terkait boleh dan tidaknya melaksanakan shalat Jum'at di masjid yang perlu disesuaikan dengan kondisi masing-masing. Jika kelompok masyarakat masuk katagori zona merah. Maka, fatwa MUI, Ormas NU, dan Muhammadiyah, lebih mengedepankan prinsip “mencegah kemudaratn lebih prioritas dibanding menarik kemanfaatan”.

Kelompok *kedua*, sengaja menarik fenomena corona dalam prespektif agama dan membenturkan dengan kebijakan pemerintah. Bahkan secara tidak sadar, kelompok ini juga mempertentangkan kembali hubungan antara agama dan sains. Padahal jika merujuk pada pendapat Ian Barbour dalam buku *Issues in Science and religion* bahwa terjadinya konflik antara agama dan sains bukanlah sebuah cara yang tepat karena sebagaimana penjelasan Mulyadi Kartanegara bahwa; filosof muslim seperti al-Farabi, Ibn Sina, dan Ibn Rusd selalu mengaitkan antara agama dan ilmu pengetahuan.

Sejumlah pernyataan yang tidak menggunakan pendekatan ilmu pengetahuan, dan cenderung mempertentangkan dengan agama misalnya; “corona itu sebagai tentara Allah yang akan menghancurkan orang-orang kafir”. “Corona tidak akan menyerang orang-orang shalih”. Bahkan seorang pendakwah menyebut “virus corona diciptakan kelompok illuminati”. “Jangan takut pada corona, takutlah hanya pada Allah”. Beberapa pernyataan semacam ini, seharusnya tidak muncul di negara yang penuh keragaman seperti Indonesia. Selain tidak logis, juga bisa menimbulkan efek negatif; berupa sentimen dan hubungan yang tidak harmonis pada sesama umat manusia.

### **Mengambil Jalan Tengah**

Perbedaan tajam tafsir agama seperti itu, selain disebabkan kapasitas dan ekspektasi keilmuan agama biasanya juga dipengaruhi perbedaan ideologi dan politik. Kemudian pada realitas kehidupan masing-masing umat beragama membentuk semacam budaya hasil ekspresi keagamaan individual yang secara teologis ada yang bersifat inklusif dan eksklusif. Proses kemunculan kelompok eksklusif, meminjam analisis alm. Abdurrahman Wahid dalam buku *Islamic Fundamentalisms: A Southeast Asia Perspective*--adalah sebagai bentuk pelarian akibat kegagalan mereka dalam mengarungi kehidupan modern.

Relevan dengan ragam tafsir agama tersebut, titik moderasi dalam beragama seharusnya diperlukan sebagai pintu menjaga keseimbangan dan keadilan. Kekacauan dan gonjang-ganjing negeri ini, biasanya berawal dari lepasnya ikatan moderasi dan persaudaraan. Jangan sampai persoalan beda tafsir agama tentang Covid-19, kemudian menambah bibit-bibit permusuhan dan sentimen antar kelompok.

Terkait pandemi Covid-19 yang membahayakan jiwa manusia, sudah semestinya umat beragama semakin terdepan dalam melawan dan mengantisipasi penyebaran wabah corona. Segala problematika yang

mengiringi, harus dihadapi dengan penuh keterbukaan, cakrawala luas, dan penuh persahabatan agar mampu mengatasi setiap masalah secara bersama-sama. Taka ada salahnya seluruh komunitas global, termasuk Indonesia, belajar pada China. Ternyata, menurut beberapa sumber, salah satu faktor keberhasilannya adalah menggunakan pendekatan berbasis ilmu pengetahuan. Di samping sikap saling bahu membahu antara pemerintah, tim kesehatan, dan masyarakat.

Pendek kata, agar wabah corona bisa cepat teratasi, semua manusia apapun warna kulit dan agama harus turun tangan dan berusaha berpartisipasi dalam melawan virus corona dengan satu rasa kemanusiaan. Semua orang harus bisa merayakan keanekaragaman yang dimiliki. Agar hidup semakin terasa indah, bagaikan warna warni bunga di taman. Terutama bagi masyarakat Indonesia, yang dianugerahi Tuhan berupa pluralitas agama dan budaya atau “cultural diversity”. Kekayaan ini perlu dirawat sebaik mungkin, agar bisa menjadi kekuatan secara bersama-sama melawan virus corona. Selain masyarakat agama banyak berdo’a dan meminta ampun kepada Tuhan. Kemudian sikap transendental ini, diikuti dengan menghadirkan sifat kemanusiaan; memiliki empati, kepekaan, dan rasa solidaritas untuk saling membantu pada semua manusia tanpa pandang bulu.

