

Perilaku Masyarakat Dalam Mengonsumsi Vitamin Penambah Daya Tahan Tubuh Pada Masa Pandemi Covid-19

Herda Ariyani ^{a, 1*}, Niken Yufila Putri ^b, Ridha Fitriana ^c

^{ab} Fakultas Farmasi, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

^c Apotek Kimia Farma 547 Jahri Saleh Banjarmasin

¹ ariyaniherda29@gmail.com*

*korespondensi penulis

Kata kunci:

Imunitas,
Covid 19,
Perilaku,
Vitamin

ABSTRAK

Virus corona akan mudah menginfeksi seseorang yang memiliki daya tahan tubuh rendah. Konsumsi vitamin merupakan salah satu tindakan pencegahan penyebaran covid 19. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui perilaku masyarakat dalam mengonsumsi vitamin pada saat pandemi di Apotek X. Metode penelitian adalah deskriptif observasional. Pengambilan sampel secara accidental sampling, penelitian dilakukan dengan melakukan wawancara langsung secara face to face menggunakan instrumen yang dimodifikasi dari University of Rhode Island Change Assessment. Hasil dari penelitian ini didapatkan data perubahan yang dilihat dari masyarakat pada tahap Action sebanyak 11 orang (36,66%) sudah melakukan perubahan pada gaya hidupnya dan telah mementingkan vitamin sebagai penambah daya tahan tubuh pada saat pandemi. Sebagian besar dari hasil penelitian vitamin yang sering dikonsumsi responden yaitu Vitamin C.

Key word:

Immunity,
Covid 19,
Behavior,
Vitamins

ABSTRACT

Corona virus will easily infect someone who has a low immune system. Consumption of vitamins is one of the measures to prevent the spread of covid 19. The purpose of this study is to know the behavior of the community in consuming vitamins during a pandemic at Apotek X. The research method is descriptive observational. Sampling by accidental sampling, the study was conducted by conducting face-to-face interviews. face uses a modified instrument from the University of Rhode Island Change Assessment. The results of this study obtained data on changes that were seen from the community at the Action stage as many as 11 people (36.66%) had made changes to their lifestyle and had prioritized vitamins as an immune booster during a pandemic. Most of the research results on vitamins that are often consumed by respondents is Vitamin C.

Pendahuluan

Pada awal Januari 2020, virus ini diidentifikasi sebagai novel coronavirus dan secara resmi dinamai oleh WHO (World Health Organization) sebagai 2019-nCoV. WHO juga melaporkan sebanyak 375 kasus konfirmasi dan tujuh belas pasien meninggal di Provinsi Hubei pada akhir bulan. Pada Februari 2020, WHO mengumumkan nama baru untuk penyakit epidemi yang disebabkan oleh 2019-nCoV, yaitu COVID-19 (Coronavirus Disease). International Committee on Taxonomy of Viruses juga

mengganti nama virus itu sendiri yang sebelumnya dinamakan 2019-nCoV menjadi SARS-CoV-2 (Severe Acute Respiratory Syndrome-Coronavirus 2) (Lai et al., 2020). Dunia saat ini sangat dipengaruhi oleh COVID-19. WHO mengkoordinasikan upaya untuk mengelola beberapa pengaruh global dan telah menyatakan COVID-19 sebagai pandemi global pada tanggal 11 Maret 2020 (Djalante et al., 2020).

Dalam kurang lebih tiga bulan, COVID-19 sudah melanda banyak negara, kecuali beberapa negara tertentu, salah satunya Indonesia.

Presiden Joko Widodo melaporkan dua kasus konfirmasi COVID-19 pertama pada awal Maret 2020. Begitu cepat penyebaran COVID-19 menyebabkan dalam kurun waktu sebulan ditemukan penambahan jumlah kasus konfirmasi mencapai 1790 dan 170 pasien meninggal (Djalante et al., 2020).

Perkembangan Covid-19 di Indonesia pada bulan Juli tahun 2021 semakin meningkat sebanyak 2.284.084 jiwa yang dinyatakan positif, 1.928.274 jiwa yang sembuh, 60.582 jiwa yang dinyatakan meninggal karena covid-19 (Kemenkes.RI) Adapun kasus perkembangan Covid-19 di Banjarmasin pada bulan Juli 2021 sebanyak 9377 jiwa yang positif, 9055 jiwa yang sembuh, 212 jiwa yang meninggal karena covid-19 (Dinkes Banjarmasin).

Oleh karena itu yang dapat dilakukan preventif atau pencegahan. Banyak hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan sistem imun, yakni mengonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang, olah raga, menghindari stress, memperbaiki sistem pencernaan ataupun hormone serta mengonsumsi suplemen Kesehatan (Izazi & Kusuma, 2020).

Berdasarkan latar belakang diatas dapat ditentukan rumusan masalah sebagai berikut: "Bagaimana Gambaran perilaku masyarakat dalam mengonsumsi vitamin penambah daya tahan tubuh pada masa pendemik covid-19 di Apotek Kimia Farma 547 Jahri Saleh Banjarmasin ?."

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui perilaku masyarakat dalam mengonsumsi vitamin sebelum dan selama pandemik di Apotek X dan untuk mengedukasi kepada masyarakat akan pentingnya vitamin daya tahan tubuh tidak hanya saat pendemik saja.

Metode

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah deskriptif yang bersifat observasional.

2. Tempat Penelitian

Tempat pengambilan data bertempat di Apotek Kimia Farma 547 Jahri Saleh Jl. Sultan Adam No.12. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 1-20 Juni 2021.

3. Populasi dan Sampel

Populasi dalam pelaksanaan penelitian ini adalah seluruh pasien yang berobat di Apotek Kimia Farma 547 Jahri Saleh Banjarmasin, sedangkan sampel penelitian adalah sebanyak 30 pengunjung apotek yang mengonsumsi vitamin selama pandemi.

4. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian ini berupa inform consent, dan form kuesioner perilaku terdiri atas 24 pernyataan dengan pilihan jawaban Sangat Tidak Setuju, Tidak Setuju, Ragu-ragu, Setuju dan Sangat Setuju.

a. Precontemplation :

- Non believers exercise (soal 1,3,6,9)
- Believers exercise (soal 11,19,21,24)

b. Contemplation : (soal 7,13,16,22)

c. Preparation : (soal 14,17,20,23)

d. Action : (soal 4,8,10,12)

e. Maintenance : (soal 2,5,15,18)

Penilaian score perilaku pasien dalam mengonsumsi vitamin mengacu pada (University of Rhode Island Change Assessment, 2004). Kuistioner terdiri dari 24 pertanyaan dengan masing-masing 5 pilihan jawaban. Score yang diperoleh dari jawaban Sangat tidak setuju diberi nilai 1, Tidak setuju diberi nilai 2, Ragu-ragu diberi nilai 3, Setuju diberi nilai 4, Sangat Setuju diberi nilai 5. Peneliti menghitung nilai score setiap kategori perilaku terlebih dahulu dengan cara menjumlahkan score yang diperoleh pasien untuk setiap kategori perilaku. Kemudian jumlah score yang terbanyak menunjukan posisi perilaku pasien saat ini dalam mengonsumsi vitamin. Misalnya score total yang diperoleh pasien pada nomor item soal 1,3,6,9 sebesar 20. Maka dapat disimpulkan pasien berada pada tahap Precontemplation.

5. Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui wawancara dengan responden yang diperoleh dengan cara mengunjungi apotek Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan secara accidental sampling dilakukan dengan melakukan wawancara langsung dengan instrumen yang digunakan dalam penelitian menggunakan teori stage of chage dilakukan modifikasi terhadap kuistioner yang

digunakan oleh (University of Rhode Island, 2004) yang telah diuji validitas dan uji realibilitasnya oleh (Nigg et al. 2005, Hellsten et al. 2008).

Adapun tahapan dalam penelitian sebagai berikut:

- Meminta kesediaan pasien dalam melakukan penelitian dengan mengisi lembar informed consent
- Pasien diminta mengisi profil pasien yg terdiri dari nama, nomor telepon, umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, alamat, riwayat penyakit, nama obat (vitamin yang pernah dikonsumsi), jumlah vitamin, aturan minum vitamin.
- Pasien diminta menjawab pertanyaan terkait kuistioner perilaku konsumsi vitamin.
- Peneliti melakukan penilaian dengan menghitung score setiap kategori perilaku. Menjumlahkan total score akhir yang diperoleh setiap pasien.

6. Analisis Data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini diolah dengan menggunakan Microsoft Office Excel 2010 untuk mengetahui hasilnya. Penyajian data dalam penelitian ini menggunakan tabel untuk mengetahui Gambaran perubahan perilaku masyarakat dalam mengonsumsi vitamin penambah daya tahan tubuh pada saat pandemik covid-19 di Apotek.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Karakteristik responden perubahan perilaku masyarakat dalam mengonsumsi vitamin penambah daya tahan tubuh pada saat pandemik covid-19

No	Karakteristik	Jumlah	Persentasi (%)
1	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	16	53,33
	Perempuan	14	46,66
	Jumlah	30	100
2	Umur		
	17 – 25 tahun	8	26,66
	26 – 35 tahun	7	30
	36 – 45 tahun	5	16,66
	46 – 55 tahun	2	6,66
	56 – 65 tahun	5	13,33
	65 – atas	2	6,66
	Jumlah	30	100
3	Pendidikan		
	Tidak Sekolah	0	0
	SD	1	3,33
	SMP	1	3,33
	SMA	6	20
	Perguruan Tinggi	22	73,33
	Jumlah	30	100
4	Pekerjaan		
	Pegawai swasta	15	50
	IRT	1	3,33
	PNS	8	26,66
	Tidak Bekerja	6	20
	Jumlah	30	100
5	Riwayat penyakit		
	Pernah Covid-19	2	6,66
	Tidak pernah Covid-19	28	93,33
	Jumlah	30	100
6	Vitamin yang sering dikonsumsi		
	Vitamin C	18	58,06
	Jumlah	30	100

Tabel 2. Gambaran perubahan perilaku masyarakat dalam mengonsumsi vitamin pada saat pandemik covid-19 di Apotek X.

No	Kategori	Jumlah	
		N	%
1	<i>Precontemplation</i>	2	6,66
2	<i>Contemplation</i>	8	26,66
3	<i>Preparation</i>	2	6,66
4	<i>Action</i>	11	36,66
5	<i>Maintenance</i>	5	16,66

Tabel 3. Gambaran perubahan perilaku masyarakat dalam mengonsumsi vitamin pada saat pandemik covid-19 di Apotek X berdasarkan jenis kelamin.

No	Jenis Kelamin	<i>Precontem</i>		<i>Contem</i>		<i>Preparation</i>		<i>Action</i>		<i>Maintenance</i>	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1	Laki-laki	2	6,66	3	10	2	6,66	5	16,66	4	13,33
2	Perempuan	0	0	5	16,66	2	6,66	6	20	1	3,33

Tabel 4. Gambaran perubahan perilaku masyarakat dalam mengonsumsi vitamin pada saat pandemik covid-19 di Apotek X berdasarkan Umur.

No	Umur	<i>Precontem</i>		<i>Contem</i>		<i>Preparation</i>		<i>Action</i>		<i>Maintenance</i>	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1	17 – 25 tahun	0	0	3	10	1	3,33	3	10	1	3,33
2	26 – 35 tahun	1	3,33	1	3,33	2	6,66	2	6,66	2	6,66
3	36 – 45 tahun	0	0	2	6,66	2	6,66	2	6,66	0	0
4	46 – 55 tahun	0	0	1	3,33	2	6,66	2	6,66	0	0
5	56 – 65 tahun	0	0	0	0	1	3,33	1	3,33	2	6,66
6	65 – atas	1	3,33	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabel 5. Gambaran perubahan perilaku masyarakat dalam mengonsumsi vitamin penambah daya tahan tubuh pada saat pendemik covid-19 di Apotek X berdasarkan Pendidikan

No	Pendidikan	Precontem		Contem		Preparation		Action		Maintenance	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1	SD	0	0	0	0	0	0	1	3,33	0	0
2	SMP	1	3,33	0	0	0	0	0	0	0	0
3	SMA	0	0	1	3,33	1	3,33	3	10	1	3,33
4	Perguruan Tinggi	1	3,33	7	23,33	3	10	7	23,33	4	13,33

Tabel 6. Gambaran perubahan perilaku masyarakat dalam mengonsumsi vitamin pada saat pendemik covid-19 di Apotek X berdasarkan Pekerjaan

No	Pekerjaan	Precontem		Contem		Preparation		Action		Maintenance	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1	IRT	0	0	0	0	0	0	1	3,33	0	0
2	PNS	1	3,33	2	6,66	0	0	1	3,33	3	10
3	Pegawai Swasta	1	3,33	3	10	3	10	8	26,66	1	3,33
4	Tidak Bekerja	0	0	2	6,66	1	3,33	2	6,66	1	3,33

Tabel 7. Gambaran perubahan perilaku masyarakat dalam mengonsumsi vitamin pada saat pendemik covid-19 di Apotek X berdasarkan riwayat penyakit Covid.

No	Riwayat Penyakit	Precontem		Contem		Preparation		Action		Maintenance	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1	Pernah Covid-19	0	0	0	0	0	0	1	3,33	1	3,33
2	Tidak Pernah Covid-19	2	6,66	8	26,66	4	13,33	10	33,33	4	13,33

Tabel 8. Gambaran perubahan perilaku masyarakat dalam mengonsumsi vitamin pada saat pendemik covid-19 di Apotek X berdasarkan jenis vitamin

No	Jenis Vitamin	Precontem		Contem		Preparation		Action		Maintenance	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1	Vitamin C	1	3,33	4	13,33	3	1	7	23,33	3	1
2	Non Vitamin C	1	3,33	4	13,33	1	3,33	4	13,33	2	6,66
	Jumlah	2		8		4		11		5	

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 1 juni – 20 juni 2021 bertujuan untuk melihat gambaran perubahan perilaku masyarakat dalam mengonsumsi vitamin penambah daya tahan tubuh pada saat covid-19 di Apotek X. Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 30 orang responden didapatkan sebagian besar yaitu 16 orang (53,33%) berjenis kelamin laki-laki, sebagian besar responden yaitu 8 orang (26,66%) berusia dari 17-25 tahun, sebagian besar responden yaitu 22 orang (73,33%) berpendidikan tingkat Perguruan Tinggi, sebagian besar responden 15 orang (50%) bekerja sebagai Pegawai Swasta, dan sebagian besar responden 28 orang (93,33%) tidak pernah menderita Covid-19 dari 30 pasien.

Berdasarkan hasil data yang diambil di Apotek X vitamin yang sering dikonsumsi masyarakat berupa vitamin yang mengandung Echinacea contohnya seperti Fituno, imboost, dan vitacimin.

Tabel 2 menunjukkan presentasi perubahan perilaku masyarakat di Apotek X sebanyak 11 orang pada tahap Action telah menunjukkan perubahan perilaku dan sudah mementingkan vitamin untuk daya tahan tubuh. Tahap Action mengartikan dimana seseorang telah melakukan modifikasi spesifik pada gaya hidupnya selama 6 bulan terakhir (Syafudin & Fratidhina, 2009). Transtheoretis Prochaska dan DiClemente mengidentifikasi suatu proses yang dijalani seseorang selama menjalani perubahan perilaku kesehatan (Bowden dan Manning, 2011).

Terdapat lima tahapan menuju perubahan bagi individu: Precontemplation, Contemplation, Preparation, Action, dan Maintenance (Syafudin dan Fratidhina, 2009). Bowden dan Manning, 2011) menjelaskan bahwa pada tahapan prekontemplasi seseorang tidak memiliki kesadaran atau pengetahuan tentang pentingnya mengubah perilaku kesehatan. Sedangkan pada tahap perenungan,

seseorang mulai berfikir tentang perubahan, mereka telah memiliki motivasi untuk berubah, disini peran komunikator dibutuhkan dalam membantu memberikan motivasi agar membuat perencanaan secara spesifik. Seseorang yang sudah berada dalam tahap ini berarti dia sudah berada dalam tahap dimulainya perubahan perilaku kesehatan dan hal ini dapat berlangsung hingga 6 bulan. (Prochaska, 2005). Pada tahap preparation, seseorang berniat untuk mengambil tindakan atau aksi dengan secepatnya dimasa mendatang. Individu ini mulai membuat rencana tindakan, seperti bergabung dalam kelas pendidikan kesehatan, berkonsultasi dengan dokter, membeli buku kesehatan atau mempercayakan pada pendekatan perubahan diri sendiri. Adapun tahapan Maintenance merupakan tahap seseorang mempertahankan perubahan perilaku kesehatan barunya dan pada tahap yang terakhir ini seseorang berupaya untuk mencegah munculnya perilaku yang negatif (tidak diinginkan). Dalam hal ini perlu dukungan dari tenaga kesehatan untuk memfasilitasi penggunaan rencana tindakan dan strategi koping yang telah diidentifikasi pada tahap sebelumnya sehingga individu tetap berada pada tahap maintenance (tidak mengalami kegagalan) (Bowden & Manning, 2011).

Tabel 3 menunjukkan dimana pasien berjenis kelamin laki-laki pada tahap mengonsumsi vitamin secara teratur dan sudah melakukan perubahan gaya hidup selama 6 bulan terakhir menurut Syafrudin & Fratidhina (2009) sedangkan perubahan perilaku pada pasien perempuan pada tahap berpikir untuk memulai melakukan perubahan terhadap mengonsumsi vitamin.

Tabel 4 menunjukkan dimana perubahan perilaku masyarakat dalam mengonsumsi vitamin daya tahan tubuh pada saat pandemik covid-19 juga berpengaruh pada faktor usia dilihat dari hasil data terbanyak pada tabel 4.4 usia 17 – 25 tahun dan 26 – 35 tahun kesadaran masyarakat dalam mengonsumsi vitamin sudah pada tahap menyadari bahwa vitamin itu penting untuk menambah daya tahan tubuh pada saat pandemik covid-19.

Tabel 5 menunjukkan perubahan perilaku masyarakat dalam mengonsumsi vitamin

penambah daya tahan tubuh pada saat pandemik covid-19 berpengaruh pada tingkat pendidikan dilihat dari hasil data pendidikan tinggi dapat mempengaruhi perilaku masyarakat dalam mengonsumsi vitamin dan pendidikan yang tinggi pada hasil data pada tahap melakukan perubahan dalam kehidupannya selama 6 bulan terakhir.

Tabel 6 menunjukkan perubahan perilaku masyarakat dalam mengonsumsi vitamin penambah daya tahan tubuh pada saat pandemik covid-19 berpengaruh pada pekerjaan persentasi tertinggi di tingkat Pegawai swasta, dimana hasil data pada pegawai swasta memuat pekerjaan BUMN, Tenaga pendidik tingkat S1, S2 dll sudah pada tahap Action sebanyak 8 orang (26,66%) dimana pada tahap action seseorang sudah memulai merubah perilakunya selama 6 bulan terakhir menurut Syafrudin & Fratidhina (2009).

Tabel 7 menunjukkan perubahan perilaku masyarakat dalam mengonsumsi vitamin penambah daya tahan tubuh pada saat pandemik covid-19 dari 30 orang yang menjadi responden ada 2 orang yang pernah terpapar covid-19 1 orang pada tahap Action dan 1 orang pada Maintenance dari kedua tahap ini 2 orang yang pernah terpapar sudah mengubah gaya hidupnya dan sudah mempedulikan vitamin, tetapi pada 28 orang yang tidak pernah terpapar covid-19 juga sudah ada 10 orang pada tahap Action beberapa orang sudah merubah perilaku atau gaya hidupnya dalam mengonsumsi vitamin dan sudah mempedulikan vitamin.

Tabel 9 menunjukkan perubahan perilaku masyarakat dalam mengonsumsi vitamin penambah daya tahan tubuh pada pandemik dari 30 orang responden ada 18 orang dimana sebagian besar vitamin yang dikonsumsi yaitu vitamin C. Kekurangan vitamin C dikaitkan dengan meningkatnya kerentanan terhadap infeksi, dan respon imun yang lemah. Orang dengan defisiensi vitamin ini lebih berisiko terkena virus corona atau penyakit Covid-19 (Hidayah et al, 2020).

Vitamin C melindungi tubuh dari infeksi dengan cara merangsang pembentukan antibodi dan kekebalan tubuh (Kemenkes RI, 2020). Vitamin ini dipercaya mampu mencegah

dan mengobati infeksi pernapasan dengan meningkatkan berbagai fungsi sel kekebalan tubuh. Penelitian pun menunjukkan bahwa pemberian vitamin ini pada pasien dengan infeksi saluran pernapasan akut dapat mengembalikan kadar vitamin C plasmanya menjadi normal, sehingga dapat memperbaiki keparahan gejala infeksi tersebut (Hidayah et al. 2020).

Penelitian lain telah menggunakan Vitamin C sebagai agen inaktivasi untuk virus RNA dan DNA, dan menyebutkan bahwa telah terbukti efektif untuk mengobati pneumonia dan infeksi karena dapat menghambat langsung pathogen. Selain itu, juga terdapat di lapisan epitel di saluran pernafasan dimana fungsinya sebagai agen pelindung mukosa dan memperbaiki gejala infeksi saluran pernapasan (Fowler et al, 2019).

Injeksi vitamin C dosis tinggi yang diberikan pada pasien Covid-19 di Wuhan terbukti dapat membantu meredakan badai sitokin. Perlu dicatat bahwa injeksi vitamin C dosis tinggi ini hanya digunakan pada pasien di Rumah Sakit. Untuk orang sehat injeksi vitamin C dosis tinggi (sekitar 1000 mg atau lebih bentuk injeksi) tidak dianjurkan. Cukup konsumsi 100 mg per hari digunakan secara oral, namun untuk meningkatkan daya tahan dapat ditingkatkan sekitar 200-500 mg per hari digunakan secara oral. Asupan ini juga bisa diperoleh dari asupan buah segar atau ditambah suplemen oral (Borretti A and Banik BK, 2020).

Adapun konsumsi non vitamin C berdasarkan penelitian antara lain seperti Hepa Q dan Curcuma FCT dari temulawak (*Curcuma Xanthorrhiza*) adalah untuk menyegarkan tubuh, memperlancar metabolisme, menyehatkan fungsi hati, menambah nafsu makan, sebagai imunomodulator dan hepatoprotektor (pelindung hati). Serta temulawak (*Curcuma Xanthorrhiza*) juga digunakan untuk meningkatkan daya tahan dan stamina tubuh (Kim, 2007).

Sebagian responden yang mengonsumsi vitamin D merupakan responden yang pernah terpapar Covid-19 pada saat perawatan di Rumah Sakit diminum secara oral dengan aturan pakai 1 kali sehari 1 tablet. Mekanisme

vitamin D dalam meningkatkan imunitas tubuh dengan cara meningkatkan innate immunity (pertahanan fisik) dengan menginduksi produksi peptide anti mikroba diantaranya adalah human cathelicidin yang akan menghambat aktivitas bakteri dan virus corona. (Grant WB, et al. 2020).

Sebagian responden juga mengonsumsi Vitamin B kompleks yang merupakan resep dokter. Dimana Vitamin B kompleks Vitamin ini terdiri dari vitamin B1 (Thiamin), vitamin B2 (Riboflavin), vitamin B3 (Niasin), vitamin B6 (Piridoksin), vitamin B7 (Biotin), vitamin B9 (Asam Folat), vitamin B12 (Cyanocobalamin). Di mana sangat berperan dalam memperbaiki stamina tubuh (Sandjaja dan Atmarita, 2009).

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan dapat disimpulkan bahwa tingkat perubahan perilaku masyarakat dalam mengonsumsi vitamin penambah daya tahan tubuh di Apotek X yang paling banyak secara berturut-turut adalah sebanyak 2 orang (6,66%) pada tahap Precontemplation, 8 orang (26,66%) pada tahap Contemplation, 2 orang (6,66%) pada tahap Preparation, 11 orang (36,66%) pada tahap Action 5 orang (16,66%) pada tahap Maintenance dimana persentase tertinggi perubahan yang dilihat dari masyarakat pada tahap Action sebanyak 11 orang (36,66%) sudah melakukan perubahan pada gaya hidupnya dan telah mementingkan vitamin sebagai penambah daya tahan tubuh pada saat pandemik. Sebagian besar dari hasil penelitian ini vitamin yang sering dikonsumsi responden yaitu Vitamin C.

Ucapan Terimakasih

Terimakasih penulis ucapkan kepada seluruh pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini.

Daftar Pustaka

Borretti A and Banik BK. Intravenous vitamin C for reduction of cytokines storm in acute respiratory distress syndrome. *Pharma*

- Nutr. 12 (2020); doi: 10.1016/j.phanu.2020.100190.
- Bowden, J., & Manning, V. (2011). *Promosi Kesehatan Dalam Kebidanan Prinsip & Praktik Edisi 2*. Jakarta: EGC
- Djalante, R., Lassa, J., Setiamarga, D., Mahfud, C., Sudjatma, A., Indrawan, M., Haryanto, B., Sinapoy, M. S., Rafliana, I., Djalante, S. & Gunawan, L. A. 2020, 'Review and analysis of current responses to COVID-19 in Indonesia:
- Fowler, A.A., Truwit, J.D., Hite, R.D., Morris, P.T., DeWilde Christine., Priday Anna., Fisher Bernard. et al. Effect of vitamin C infusion on organ failure and biomarkers of inflammation and vascular injury in patients with sepsis and severe acute respiratory failure: the CITRIS-ALI randomized clinical trial. *Jama*, 322(13):1261-70. 2019
- Grant WB, Lahore H, McDonell SL, Baggerly CA, French CB, Aliano JL, and Battoa HP. Evidence that vitamin D supplementation could reduce risk of influenza and Covid-19 infections and deaths. *Nutrients*. 12: 988 (2020). doi:10.3390/nu1204988.
- Hellsten L., Nigg C., Norman G., Burbank P., Braun L., Breger R., Coday M., Elliot D., Garber C., Greaney M., Lees F., Matthews C., MoeE., Resnick B., Riebe D., Rossi J., Toobert D.&WangT. (2008) Accumulation of behavioral validation evidence for physical activity stage of change. *Health Psychology* 27(Suppl.), S43–S53.
- Hidayah S.N., Nilatul Izah, Dkk, *Jurnal Pengabdian Nusantara*, 4 (1), 2020, 170-174.
- Kemenkes RI, 2020 *Panduan gizi seimbang pada masa pandemik covid-19*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2020.
- Kim AJ, Kim YO, Shim JS, Hwang JK. 2007. Immunostimulating activity of crude polysaccharide extract isolated from *Curcuma xanthorrhiza* Roxb. *Biosci Biotechnol Biochem*. 71(6):1428.1438.
- Lai, C. C., Shih, T. P., Ko, W. C., Tang, H. J. & Hsueh, P. R. 2020, 'Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) and corona virus disease-2019 (COVID-19): the epidemic and the challenges', *International journal of antimicrobial agents*, p.105924
- Nigg C., Hellsten L., Norman G., Burbank P., Braun L., Breger R., Notoatmodjo, S. 2014, *Ilmu Perilaku Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta of *Behavioral Medicine*, 29(Suppl.), 35–45.
- ProchaskaJO, Velicer WF. The transtheoretical model of health behavior change. *American Journal of Health Promotion*. 1997; 12: 38-48.
- Sandjaja dan Atmarita. 2009. *Kamus Gizi*. PT Kompas Media Nusantara. Jakarta.
- Syafrudin, & Fratidhina, Y. (2009). *Promosi Kesehatan Untuk Mahasiswa Kebidanan*. Jakarta: Trans Info Media.
- The university of Rhode Island, Exercise: Stages of Change (Continuous Measure). (<https://web.uri.edu/cprc/measures/exercise/stages-of-change-continuous-measure>), diakses pada 10 juni 2021)
- WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard <https://covid19.who.int>