



Hubungan Konsumsi Makanan, Debiasing Cuci Tangan Dan Olahraga Dengan Persepsi Imunitas Tubuh Pekerja UMKM Pada Masa Pandemi Covid-19

Cornelis Novianus¹, Awalludin Hidayat Ramli Inaku², Iswahyudi³

¹²³)Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof Dr. Hamka, Jakarta, Indonesia
email: cornelius.anovian@uhamka.ac.id

ABSTRACT

Background: During the COVID-19 pandemic, people must improve their immune system which is the body's defense force in protecting and fighting bacteria, viruses and organisms that will cause pain, a person's good perception of immunity can influence his actions to make efforts to improve his health, purpose: this research to determine the relationship of the independent variables, namely age, gender, education, years of service, food consumption, hand washing habits, exercise with the dependent variable being the perception of UMKM Workers body immunity. Objective: This study aims to determine the relationship between the independent variables, namely age, gender, education, years of service, food consumption, hand washing habits, exercise with the dependent variable being the perception of the worker's body immunity. Research Methodes: in this study using descriptive and analytic research methods with a Cross Sectional approach, the research sample using the sample size formula and obtained 112 UMKM workers who are domiciled in the East Jakarta area, the sampling method uses accidental techniques and statistical tests using Chi Square, Result: it was found that most UMKM workers had a perception of their body immunity as much as 42.0% while the variables that were related in this study were the variables of age, education, food consumption, hand washing habits, exercise habits while the unrelated variables were gender and years of service. Conclusion: Workers' perceptions of body immunity can influence their actions to make efforts to improve health and fitness to prevent disease. Keyword: Exercise, Food Consumption, Hand Washing, Perception of Immunity, UMKM Workers

ABSTRAK

Latar Belakang: Masa Pandemi COVID-19 masyarakat harus meningkatkan sistem imunitas tubuh yang merupakan kekuatan pertahanan tubuh dalam melindungi dan melawan bakteri, virus dan organisme yang akan menyebabkan kesakitan, persepsi seseorang yang baik tentang imunitas tubuh dapat mempengaruhi tindakannya untuk melakukan upaya perbaikan kesehatannya, tujuan: penelitian ini untuk mengetahui hubungan variabel independent yaitu umur, jenis kelamin, pendidikan, masa kerja, konsumsi makanan, kebiasaan mencuci tangan, olahraga dengan variabel dependen yaitu persepsi imunitas tubuh pekerja UMKM. Metode penelitian: dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dan analitik dengan pendekatan Cross Sectional., sampel penelitian menggunakan rumus besar sampel dan didapatkan 112 pekerja UMKM yang berdomisili di wilayah Jakarta Timur, cara pengambilan sampel

menggunakan teknik accidental dan uji statistik menggunakan Chi Square. Hasil: didapatkan sebagian besar pekerja UMKM memiliki persepsi imunitas tubuhnya yaitu sebanyak 42,0% sedangkan variabel yang berhubungan dalam penelitian ini adalah variabel umur, pendidikan, konsumsi makanan, kebiasaan mencuci tangan, kebiasaan olahraga sedangkan variabel yang tidak berhubungan adalah variabel jenis kelamin dan masa kerja, Kesimpulan: Persepsi pekerja tentang imunitas tubuh dapat mempengaruhi tindakannya untuk melakukan upaya perbaikan kesehatan dan kebugaran untuk mencegah penyakit.

Kata Kunci: cuci tangan, konsumsi makanan, olahraga, persepsi imunitas, pekerja UMKM.

PENDAHULUAN

Organisasi Kesehatan Dunia menetapkan status COVID-19 sebagai pandemi Internasional akibat penyebaran yang begitu cepat di berbagai negara dari orang ke orang (Fadhila, 2020). Data sebaran penyakit COVID-19 di Indonesia pertanggal 15 Maret 2021 jumlah kasus terkonfirmasi positif sebanyak 1.425.044 orang dan meninggal sebanyak 38.573 orang (KPCPEN, 2021). Di Jakarta tercatat pertanggal 15 Maret 2021 Kasus COVID-19 sebanyak 361.535 orang, sedangkan angka kematian akibat COVID-19 yang terkonfirmasi tertinggi dibandingkan Propinsi lainnya di Indonesia dengan penambahan 6.038 kasus kematian (Kemenkes, 2021).

Di tengah Pandemi ini, masyarakat perlu menerapkan pola hidup sehat dengan gizi seimbang agar bisa meningkatkan imunitas tubuh. Seseorang dengan pola makan yang baik, tentu saja mempunyai imunitas tubuh yang lebih baik dibandingkan dengan seseorang yang mempunyai pola makan yang tidak baik. Pola makan yang sehat untuk mencegah atau mengurangi resiko mengalami gangguan kesehatan yang fatal ketika terserang COVID-19 adalah hal yang perlu diperhatikan. Memilih asupan gizi pada masa pandemi memang diutamakan untuk meningkatkan imunitas tubuh. Menurut Kemenkes (2020) faktor atau hal yang berkaitan dengan daya tahan atau imunitas tubuh yaitu makan bergizi dan seimbang, cuci tangan dengan air mengalir menggunakan sabun dan rutin berolahraga. Penelitian Muhammad (2021) bahwa suplemen makanan serta jamu dipandang mampu memperkuat daya tahan tubuh dan dapat dikonsumsi juga secara teratur namun tidak berlebihan. Hasil penelitian Lisnawaty (2020) pada masyarakat Kabupaten Muna menunjukkan bahwa dari 701 responden yang memiliki perilaku konsumsi makanan selama pandemi COVID-19 dalam kategori cukup sebanyak 68,6% dan kategori kurang sebanyak 31,4%.

Seseorang yang mengkonsumsi makanan salah satunya dipengaruhi oleh wawasan dan cara pandang yang banyak dikenal dengan istilah persepsi. Persepsi yang baik terkait sesuatu hal, akan mempengaruhi apa yang akan dilakukan oleh seseorang. Menurut Notoatmodjo (2018) tindakan salah satunya

dipengaruhi oleh persepsi yang merupakan bagian dari perilaku seseorang. Persepsi seseorang yang baik tentang imunitas tubuh dapat mempengaruhi tindakannya untuk melakukan upaya perbaikan kesehatan dan kebugaran.

Salah satu kelompok masyarakat yang penting untuk dikaji lebih dalam adalah masyarakat yang bekerja di UMKM yang banyak tersebar luas di wilayah Jakarta. UMKM merupakan Usaha Mikro Kecil dan Menengah yang mempunyai peranan penting dan strategis dalam mengerakkan roda perekonomian pembangunan bangsa. Berdasarkan data BPS Propinsi Jakarta (2016) bahwa jumlah UMKM yang ada di wilayah Jakarta tercatat 1.151.080 UMKM ditahun 2016. Hal tersebut menggambarkan cukup banyaknya pekerja UMKM yang menjalankan aktivitas kegiatan maupun perdagangannya, sehingga otomatis memerlukan kondisi kesehatan yang optimal seperti konsumsi makanan yang bergizi dan seimbang, kebiasaan cuci tangan dan olahraga rutin untuk meningkatkan imunitas tubuh karena kesehariannya selalu berinteraksi dengan para pelanggan, cukup meningkatkan risiko terjadinya penularan penyakit COVID-19.

Dari latar belakang tersebut, bahwa penting sekali berpersepsi untuk menerima atau menanggapi bahwa tubuh kita perlu dijaga imunitas atau daya tahan tubuh pada masa Pandemi COVID-19 dengan mengkonsumsi makanan bergizi dan seimbang, kebiasaan cuci tangan dan olahraga rutin dapat memperkuat kesehatan dan kebugaran pekerja UMKM, sehingga tujuan penelitian ini melihat hubungan konsumsi makanan, kebiasaan cuci tangan dan olahraga dengan persepsi imunitas tubuh pekerja UMKM pada masa pandemi COVID-19 di wilayah Jakarta.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dan analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan variabel *independen* yaitu variabel independen yaitu variabel karakteristik pekerja UMKM Mikro (umur, jenis kelamin, pendidikan, masa kerja), konsumsi makanan, kebiasaan mencuci tangan, olahraga dengan variabel dependen yaitu persepsi imunitas tubuh pekerja UMKM.

Sampel penelitian diambil seluruh pekerja di UMKM yaitu Usaha Mikro yang ada di Kecamatan Cipayung Jakarta Timur sebanyak 112 orang pekerja UMKM usaha mikro yang didapatkan dari rumus besar sampel dengan tidak mempertimbangkan populasi, Sampel di bulatkan menjadi 97 ditambah 10% untuk mencegah sampel *drop out* sehingga jumlah sampel menjadi 107 pekerja UMKM usaha mikro. Pengambilan sampel dengan teknik non random yaitu quota sampling berdasarkan wilayah Kecamatan Cipayung, terdapat 8 Kelurahan di Kecamatan Cipayung sehingga sampel dibagi secara merata per

Kelurahan $107 : 8 = 13,4$ dibulatkan menjadi 14 orang per Kelurahan, sehingga total sampel di seluruh Kelurahan di wilayah Kecamatan Cipayung adalah $14 \times 8 = 112$ orang pekerja UMKM usaha mikro dan untuk penentuan pengambilan sampel di setiap Kelurahan menggunakan teknik accidental. (Sastroasmoro, 2014)

Alat pengumpulan data yang digunakan adalah lembar kuesioner yang berisi variabel yang akan diteliti. Sebelum diberikan kepada sampel penelitian kuesioner di uji cobakan terlebih dahulu kepada bukan sampel tetapi memiliki karakteristik yang sama dengan sampel, setelah itu dilakukan uji validitas dan uji realibilitas, setelah valid dan reliabel kuesioner diberikan kepada sampel penelitian untuk diisi.

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat bertujuan untuk mendapat gambaran distribusi responden atau variasi dari variabel yang diteliti. Analisis univariat dalam penelitian ini disajikan hanya menggunakan distribusi frekuensi dan persentase dari setiap variabel yang diteliti. Analisis bivariat yang dilakukan berupa tabulasi silang antar dua variabel, yaitu variabel dependen dengan independen. Analisis bivariat bertujuan melihat ada tidaknya hubungan antara variabel independen dan variabel dependen seperti yang tampak dalam kerangka konsep. Dalam penelitian ini dilakukan dengan memakai uji *chi square*.

HASIL

Gambaran Distribusi Frekuensi

Hasil analisis univariat dalam penelitian ini meliputi beberapa variabel, yaitu karakteristik pekerja berupa, (variabel umur, jenis kelamin, masa kerja, pendidikan), konsumsi makanan, kebiasaan cuci tangan dan kebiasaan olahraga. Secara jelas akan disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Hasil Analisis Univariat

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Persepsi Imunitas		
Kurang baik	47	42,0
Baik	65	58,0
Umur		
< 40 tahun	55	49,1
≥ 40 tahun	57	50,9
Jenis Kelamin		
Laki-laki	70	62,5
Perempuan	42	37,5
Pendidikan		
Rendah	76	67,9
Tinggi	36	32,1

Masa Kerja		
< 3 tahun	58	51,8
≥ 3 tahun	54	48,2
Konsumsi Makanan		
Kurang baik	47	42,0
Baik	65	58,0
Kebiasaan Mencuci Tangan		
Kurang baik	50	44,6
Baik	62	55,4
Kebiasaan Olahraga		
Kurang baik	50	44,6
Baik	62	55,4

Berdasarkan hasil penelitian univariat didapatkan sebagian besar pekerja UMKM persepsi imunitas tubuhnya termasuk kategori baik, yaitu sebanyak 65 orang (58,0%), sedangkan pekerja UMKM yang persepsi imunitas tubuhnya kurang baik, yaitu sebanyak 47 orang (42,0%), Pada penelitian ini didapatkan juga sebagian besar pekerja UMKM berjenis kelamin laki-laki (62,5%), umurnya ≥ 40 tahun (50,9%), pendidikan rendah (67,9%), masa kerjanya < 3 tahun (51,8%), konsumsi makanannya termasuk kategori baik (58,0%), kebiasaan mencuci tangannya termasuk kategori baik (55,4%) dan kebiasaan olahraganya termasuk kategori baik (55,4%).

Analisis bivariat dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen yaitu umur, jenis kelamin, pendidikan, masa kerja, konsumsi makanan, kebiasaan mencuci tangan, dan kebiasaan olahraga, dengan variabel dependen yaitu tindakan cuci tangan. Secara jelas, hasil analisis bivariat dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Hasil Analisis Bivariat

Variabel	Persepsi Imunitas Tubuh						P value
	Kurang Baik		Baik		Jumlah		
	n	%	n	%	n	%	
Umur							
< 40 tahun	29	57,2	26	47,3	55	100	0,038
≥ 30 tahun	18	31,6	39	68,4	57	100	
Jenis Kelamin							
Laki-laki	27	38,6	43	61,4	70	100	0,458
Perempuan	20	47,6	22	52,4	42	100	

Pendidikan							
Rendah	38	50,0	38	50,0	76	100	0,022
Tinggi	9	25,0	27	75,0	36	100	
Masa Kerja							
< 3 tahun	26	44,8	32	55,2	58	100	0,656
≥ 3 tahun	31	38,9	33	61,1	54	100	
Konsumsi Makanan							
Kurang Baik							0,025
Baik	26	55,3	21	44,7	47	100	
	21	32,3	44	67,7	65	100	
Kebiasaan Mencuci Tangan							
Kurang Baik	22	56,4	17	43,6	38	100	0,039
Baik	25	34,2	48	65,8	73	100	
Kebiasaan Olahraga							
Kurang Baik							0,012
Baik	28	56,0	22	44,0	50	100	
	19	30,6	43	69,4	62	100	

Menurut Nugroho (2008) persepsi dapat dibagi 2 yaitu persepsi baik atau positif yaitu persepsi yang menggambarkan segala pengetahuan dalam tanggapan yang diteruskan pemanfaatannya sesuai dengan objek yang dipersepsikan, sedangkan persepsi tidak baik atau negatif yaitu persepsi yang menggambarkan segala pengetahuan (tahu tidaknya, kenal tidaknya) serta tanggapan yang tidak selaras dengan objek yang dipersepsikan.

Menurut Sugihartono (2007) mengemukakan persepsi merupakan kemampuan otak dalam menterjemahkan stimulus atau proses masuk ke dalam panca indera manusia, persepsi manusia terdapat perbedaan sudut pandang dalam penginderaan, ada yang mempersepsikan suatu yang itu baik atau persepsi positif maupun persepsi negatif yang akan mempengaruhi tindakan manusia yang tampak atau nyata.

Hal ini diperkuat oleh penelitian Tarigan (2021) yang menyatakan bahwa persepsi masyarakat yang positif di Kecamatan Siantar Selatan sudah cukup baik sebesar 98% dalam upaya mencegah terjadinya penularan Covid-19, sedangkan menurut penelitian Nuriannisa (2021) diketahui 100% responden memiliki persepsi yang baik untuk meningkatkan makanan sehat dalam menjaga imunitas tubuh dari paparan Covid-19 dan seluruh responden memiliki persepsi tinggi mengenai keseriusan dari paparan penyakit Covid-19 yang dapat mengancam kesehatannya. Dan penelitian yang dilakukan oleh Lette (2021) pada pekerja di pasar tradisional kasih, Naikoten 1-Kota Kupang

menyatakan para pekerja berpersepsi positif dalam melakukan upaya pencegahan Covid-19.

Sehingga pekerja UMKM yang memiliki persepsi imunitas tubuh yang baik akan lebih memperhatikan upaya pencegahan agar tidak mudah terpapar dari Covid-19, upaya pencegahan dapat berupa makan makanan yang bergizi, kebiasaan mencuci tangan dan rutin berolahraga yang akan memperkuat imunitas tubuh para pekerja UMKM tersebut.

PEMBAHASAN

Umur Dengan Persepsi Imunitas Tubuh Pekerja UMKM

Berdasarkan hasil uji statistik memperlihatkan bahwa variabel umur pekerja berhubungan dengan persepsi imunitas tubuh pada pekerja UMKM ($p = 0,038$). Umur merupakan salah satu faktor internal individu yang mempengaruhi persepsi, menurut Nursalam (2009) Umur dihitung mulai saat individu dilahirkan sampai ulang tahun, semakin cukup kematangan umur dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan bekerja. Dan menurut Ukkas (2017) yang menyatakan tingkat umur sangatlah berpengaruh terhadap berpikir dan kemampuan bekerjanya.

Hal ini diperkuat oleh penelitian Sari (2020) bahwa pencegahan penularan Covid-19 terbanyak pada umur 46 – 55 tahun merupakan umur yang matang dan mampu untuk menerima pengetahuan serta mampu untuk menyelesaikan suatu permasalahan terkait imunitas tubuh yang baik. Pada situasi pandemi Covid-19 ini dibutuhkan kondisi psikologis yang baik untuk bisa menghadapi situasi yang kritis dan tetap waspada terhadap paparan Covid-19. Sehingga umur pekerja yang lebih dewasa akan lebih matang cara berpikir dalam menjaga Kesehatan dan imunitas tubuhnya untuk terhindar dari paparan Covid-19, dimana pada umur > 40 tahun yang secara fisiologi fungsi dan kekuatan tubuh sudah mulai menurun secara berkala, menuntut kesadaran para pekerja yang berumur dewasa untuk memperkuat imunitas tubuhnya.

Jenis Kelamin Dengan Persepsi Imunitas Tubuh Pekerja UMKM

Berdasarkan hasil uji statistik memperlihatkan bahwa variabel jenis kelamin pekerja tidak berhubungan dengan persepsi imunitas tubuh pada pekerja UMKM ($p = 0,458$). Menurut Global Health 5050 tahun 2020 menjelaskan bahwa di seluruh negara di mana data terkait Covid-19 tersedia secara global terdapat jumlah kasus yang hampir sama antara pria dan wanita dan tidak memiliki bukti dari data survei nasional mengenai pria lebih mungkin terinfeksi dari pada wanita.

Hal ini sejalan dengan penelitian Rosalia (2007) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara jenis kelamin terhadap hubungan dengan persepsi (p value 0,139) dan penelitian dari Mufindati (2016) menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan persepsi (p value 1,000). Setiap orang memiliki faktor risiko terpapar Covid -19 yang berbeda-beda yang dapat membuat sakit menjadi lebih parah atau hanya terpapar tanpa gejala, sehingga jenis kelamin tidak menjadi ukuran seseorang mudah untuk terpapar Covid -19 tetapi banyak faktor risiko yang dapat menyebabkan keterpaparan penyakit tersebut seperti imunitas tubuh yang kurang baik.

Pendidikan Dengan Persepsi Imunitas Tubuh Pekerja UMKM

Berdasarkan hasil uji statistik memperlihatkan bahwa variabel pendidikan pekerja berhubungan dengan persepsi imunitas tubuh pada pekerja UMKM ($p = 0,022$). Tingkat pendidikan merupakan jenjang atau tahap yang ditempuh oleh peserta didik dalam pendidikan sebagai usaha meningkatkan, mengembangkan dan membina potensi diri peserta didik. Sebagaimana dijelaskan dalam Undang-Undang nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 14 mengenai Jenjang pendidikan formal terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah dan pendidikan tinggi.

Hal ini sejalan dengan penelitian menurut Nurkaromah (2016) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pendidikan dengan persepsi, dan menurut penelitian dari Husaini (2020) menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara tingkat pendidikan dengan persepsi. Tingkat pendidikan mempunyai kaitan yang erat dengan pengetahuan dan pengalaman individu sehingga dalam berpersepsi mengenai imunitas tubuh para pekerja yang mempunyai pendidikan yang tinggi cenderung untuk lebih mengetahui dan memahami informasi mengenai manfaat dari menjaga imunitas tubuh dengan baik begitupun dengan pekerja yang mempunyai pengalaman tentang upaya menjaga imunitas tubuh akan lebih berusaha agar tidak terpapar dari bahaya Covid-19.

Masa Kerja Dengan Persepsi Imunitas Tubuh Pekerja UMKM

Berdasarkan uji statistik memperlihatkan bahwa variabel masa kerja tidak berhubungan dengan persepsi imunitas tubuh pada pekerja UMKM ($p = 0,656$). Masa kerja adalah jangka waktu atau lamanya seseorang bekerja pada suatu instansi, kantor, dan sebagainya (Koesindratmono, 2011). Masa kerja juga merupakan faktor yang berkaitan dengan lamanya seseorang bekerja di suatu tempat menurut Andini (2015). Masa kerja juga merupakan jangka waktu seseorang yang sudah bekerja dari pertama mulai masuk hingga bekerja. Masa

kerja dapat diartikan sebagai sepele waktu yang agak lama dimana seseorang tenaga kerja masuk dalam satu wilayah tempat usaha sampai batas tertentu (Suma'mur, 2009). Masa kerja merupakan akumulasi aktivitas kerja seseorang yang dilakukan dalam jangka waktu yang panjang. Hal ini diperkuat oleh penelitian Wulandari (2020) yang menyatakan tidak ada hubungan antara masa kerja dengan persepsi pekerja dengan p value 0,286, dan menurut hasil penelitian Bella (2019) mendapatkan tidak ada hubungan antara masa kerja dengan persepsi pekerja dengan p value 0,281.

Imunitas tubuh merupakan kemampuan dari tubuh kita sendiri yang berfungsi untuk membentengi tubuh dari serangan virus maupun kuman sehingga badan dalam keadaan sehat dan mampu melakukan aktivitas tanpa adanya gangguan kesehatan. Oleh karena itu, mengetahui bagaimana cara menjaga daya tahan tubuh sangat penting untuk setiap orang apalagi bagi seorang pekerja yang dituntut dengan padatnya jadwal pekerjaan. Setiap pekerja mendambakan memiliki tubuh yang sehat, baik itu sehat jasmani maupun sehat rohani. Akan tetapi imunitas tubuh biasanya akan menurun bukan hanya karena masa kerja yang sudah lama tetapi juga karena lingkungan kerja yang tidak bersih dan sehat serta terdapat permasalahan psikis yang sedang dihadapi pekerja. Penurunan daya tahan tubuh akan berdampak pada kesehatan seseorang sehingga lebih mudah terserang penyakit. Untuk dapat menjaga agar daya tahan tubuh tetap terjaga dengan baik dan tetap kuat, maka harus meningkatkan sistem imun dalam tubuh.

Konsumsi Makanan Dengan Persepsi Imunitas Tubuh Pekerja UMKM

Berdasarkan hasil uji statistik memperlihatkan bahwa konsumsi makanan berhubungan dengan persepsi imunitas tubuh pada pekerja UMKM ($p = 0,025$). Menurut Kemenkes (2020) Pada masa Pandemi Covid-19 setiap orang harus meningkatkan system kekebalan tubuh yang merupakan kekuatan pertahanan tubuh melawan berbagai agen penyakit (bakteri, virus, dan organisme lainnya) yang mungkin kita sentuh, konsumsi, terhirup setiap harinya. Dengan meningkatkan imunitas adalah satu kunci agar tidak mudah untuk tertular virus Covid-19.

Konsumsi makanan dengan gizi seimbang dan aman dapat meningkatkan sistem imunitas tubuh dan menurunkan risiko penyakit kronis dan penyakit infeksi. Dalam isi piring makanan sehari sebaiknya terdapat makanan pokok yang bersumber karbohidrat dapat berupa nasi, jagung, kentang dan umbi-umbian. Laup pauk yang merupakan sumber protein maupun mineral. Lauk hewani berupa daging, ikan, ayam, telur. Lauk nabati berupa tahu, tempe dan kacang-kacangan. Sayur dan buah-buahan merupakan sumber vitamin,

mineral dan serat yang penting bagi tubuh, terutama sayuran dan buah yang berwarna banyak mengandung vitamin dan berfungsi sebagai antioksidan yaitu vitamin A, C dan E (Kemenkes 2020).

Menurut Notoatmodjo (2010) persepsi seseorang akan memengaruhi sikap dan perilakunya, seperti dalam penelitian Lake *et al.* (2007) bahwa persepsi berhubungan secara bermakna dengan kebiasaan responden. Persepsi responden terhadap pangan sehat diduga akan berpengaruh terhadap pemilihan makanan yang akan dikonsumsi, sehingga akan menentukan kebiasaan konsumsi makan sehatnya.

Hal ini diperkuat oleh penelitian Puspawati (2014) menyatakan bahwa persepsi responden tentang alasan memilih makanan yang sehat salah satunya karena alasan kesehatan. Sedangkan pada penelitian Lake *et al.* (2007) menunjukkan bahwa 54,0% individu memiliki persepsi tentang makanan sehat berupa makanan yang mengandung komponen pangan yang seimbang. Makanan sehat didefinisikan sebagai makanan seimbang dengan jumlah makanan berlemak dan produk olahan susu pada tingkat sedang dan jumlah buah dan sayur yang banyak. Persepsi merupakan bagian dari sikap dan proses akhir dari pengamatan sehingga dalam penelitian ini persepsi pekerja UMKM yang baik mengenai imunitas tubuhnya dapat dipengaruhi oleh konsumsi makanan yang bergizi sehingga pekerja dapat menyadari bahwa dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang tersebut dapat mengurangi risiko untuk terpapar Covid-19 karena daya tahan tubuh yang baik.

Kebiasaan Mencuci Tangan Dengan Persepsi Imunitas Tubuh Pekerja UMKM

Berdasarkan hasil uji statistik memperlihatkan bahwa kebiasaan mencuci tangan berhubungan dengan persepsi imunitas tubuh pada pekerja UMKM ($p = 0,039$). Menurut Kemenkes (2020) cuci tangan merupakan pilar utama untuk mencegah infeksi yang masuk ke dalam tubuh karena tangan merupakan sumber penularan kuman secara langsung maupun tidak langsung. Direkomendasikan mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun selama kurang lebih 40-60 detik dengan 5 langkah mencuci tangan yang benar yaitu; basahi seluruh tangan dengan air mengalir, gosok sabung ketelapak tangan, punggung tangan dan sela jari, bersihkan bagian bawah kuku-kuku, bilas air tangan dengan air bersih mengalir dan keringkan tangan dengan menggunakan handuk, tisu atau diangin-anginkan.

Menurut penelitian Lette (2021) mengenai persepsi pekerja pasar tradisional Naikoten 1-Kota Kupang terhadap Covid-19 menyatakan salah satu upaya pencegahan yang dilakukan oleh pekerja pasar dalam menghadapi Covid-

19 adalah biasa mencuci tangan dengan sabun. Penelitian yang dilakukan oleh Rangkuti (2021) menyatakan ada hubungan antara mencuci tangan dengan persepsi dengan p value 0,001. Sehingga dalam penelitian ini kebiasaan pekerja UMKM mencuci tangan menggunakan sabun secara rutin ada hubungannya dengan persepsi mengenai imunitas tubuh, dengan biasa mencuci tangan menggunakan sabun akan melindungi imunitas tubuh dari virus, bakteri dan mikro organisme melalui penularan dengan pelantara tangan yang kotor yang sudah terpapar oleh mikroorganisme tersebut, sehingga penting sekali dilakukan oleh pekerja UMKM berupa upaya membersihkan tangan yang terpapar mikro organisme tersebut dalam aktivitasnya.

Kebiasaan Olahraga Dengan Persepsi Imunitas Tubuh Pekerja UMKM

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,012$ artinya $p \leq \alpha$ (0,05), sehingga dapat disimpulkan ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan olahraga dengan persepsi imunitas tubuh pada pekerja UMKM. Menurut Kemenkes (2020) berolahraga dapat meningkatkan kekebalan tubuh atau imunitas tubuh dan syitem metabolisme, berolahraga secara teratur dapat meningkatkan produksi antibodi, selain itu berolahraga juga membantu mengeluarkan racun dari dalam tubuh. Olahraga yang baik disarankan dilakukan sekurang-kurangnya 30 menit secara rutin 3-5 kali dalam seminggu untuk meningkatkan kebugaran jasmani untuk menjaga daya tahan tubuh selalu prima.

Diperkuat oleh penelitian Rahayu (2016) yang menyatakan persepsi mempunyai hubungan yang positif dengan olahraga dan menurut penelitian Nurmidin (2020) menyatakan ada pengaruh pandemi Covid-19 dengan aktivitas fisik atau olahraga. Sehingga dalam penelitian ini pekerja UMKM yang memiliki persepsi imunitas tinggi di pengaruhi pula oleh kebiasaan olahraga sehingga akan memperkuat persepsi dalam upaya pencegahan dari paparan Covid-19.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam penelitian ini terdapat hubungan antara bermakna yaitu umur, pendidikan, konsumsi makanan, kebiasaan mencuci tangan, kebiasaan olahraga dengan persepsi imunitas tubuh pekerja UMKM dan yang tidak memiliki berhubungan secara bermakna yaitu jenis kelamin dan masa kerja. Sehingga perlu sekali bagi pekerja UMKM berpresepsi yang positif terhadap usaha yang baik untuk menjaga imunitas tubuhnya melalui upaya perbaikan kesehatan dan kebugaran agar mampu mencegah penyakit.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diucapkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengembangan UHAMKA yang telah memberikan dukungan hibah penelitian sehingga terselesaikannya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas at all 2011. Basic immunology function and disorders of the immune system 3th edition updated. Saunder Elsevier. Philadelphia
- Aziz, Abdul, M., (2014) Hubungan persepsi siswa dengan tingkat keberhasilan belajar matapelajaran pendidikan agama islam di SMAN 1 Sidoarjo
- BPS Propinsi Jakarta (2016). Potensi Usaha mikro kecil provinsi DKI Jakarta. Badan Pusat Statistik DKI Jakarta.
- Fadhila, Intan, 2020. Upaya Pekerja Kaki Lima dalam mengatasi terpaan berita penyebaran COVID-19 di Televisi. Islamic Communication Journal volume 5 nomor 2.
- Misrah, Sunita et al. 2020. *Role of Nutrition on Immune System During COVID-19 Pandemic, Review Article*. India. Journal Food Nutrition Helath. Volume 3 Issue 2.
- Mubarak. 2011. Promosi Kesehatan Untuk Kebidanan, Jakarta; Salemba Medika
- Mulyani. 2020. Asupan Gizi dalam Upaya Meningkatkan Imunitas di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan*.
- Muhammad. 2020. Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Aktivitas Fisik dan Penerapan Prinsip Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Pascasarjana. Prinsip Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Pascasarjana. Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine Volume 1 nomor 4.
- Nanavaty et al. *A cross-sectional study for determining the perception and preferences of immunity boosters for protection against COVID-19*. India. International Journal of Advances in Medicine. Volume 7, Issue 10.
- Notoatmodjo. 2014. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. PT Rineka Cipta. Jakarta.
- Saleh. 2014. Hubungan tingkat konsumsi energi dan protein dengan daya tahan tubuh pada atlet pusat Pendidikan dan Latihan pelajar sepakbola salatiga. Salatiga Jawa Tengah. Jurnal Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang. Volume 3 Nomor 2.
- Sastroasmoro, 2014. Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis. Jakarta: Sagung Seto
- KPCPEN, 2021. Situasi COVID-19 di Indonesia, Komite Penanganan COVID-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional. tanggal akses 15 Maret 2021, link <https://covid19.go.id>
- Kemenkes 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta
- Kemenkes, 2020. Panduan Gizi seimbang pada masa pandemi COVID-19. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta
- Kemenkes, 2021. Pedoman Gizi Seimbang. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta
- Lisnawaty. 2020. Perilaku Mengonsumsi Makanan Bergizi Selama Pandemic Covid-19 Pada Masyarakat Sulawesi Tenggara. Preventif Journal. Volume 5 Nomor 1.
- LPPI, 2015. Profil Bisnis Usaha Mikro, Kecil dan Menengah (UMKM). Lembaga Pengembangan Perbankan Indonesia dan Bank Indonesia. Jakarta

Undang-Undang Nomor 20 tahun 2008 Tentang Usaha Mikro, Kecil dan Menengah (UMKM). Pemerintah Republik Indonesia. Jakarta
Walgito, Bimo. (2010). Pengantar Psikologi Umum. Yogyakarta: Andi Offset.