

KONSUMSI PANGAN SUMBER ANTIOKSIDAN MAHASISWA TPB-IPB SERTA KAITANNYA DENGAN DAYA TAHAN TERHADAP PENYAKIT FLU DAN DIARE AKIBAT INFEKSI

Leify Amalia Furkon¹⁾

Berdasarkan penelitian Santika dan Putri (2004) mahasiswa TPB-IPB banyak menderita penyakit flu dan diare akibat infeksi. Hal ini tentu akan berdampak pada produktivitas belajar mahasiswa dan berpengaruh pada prestasi selanjutnya. Pada dasarnya, dalam kondisi prima, tubuh memiliki sistem pertahanan yang dapat melawan zat asing yang masuk ke dalam tubuh, termasuk mikroba sumber penyakit. Sistem pertahanan tersebut terutama dipengaruhi oleh status zat gizi antioksidan yang memadai, seperti vitamin C, vitamin A, vitamin E, dan selenium. Untuk itu penelitian ini ditujukan untuk mengetahui pola konsumsi pangan sumber antioksidan tersebut dikaitkan dengan kejadian sakit infeksi pada mahasiswa TPB-IPB, baik putra maupun putri. Metode yang dilakukan adalah penilaian konsumsi pangan sehari dengan metode recall 2x24 jam, konsumsi suplemen antioksidan, serta penilaian frekuensi konsumsi pangan sumber antioksidan selama satu minggu. Pengukuran dilakukan dengan teknik wawancara dan pencatatan langsung oleh responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir 80% mahasiswa pernah mengalami sakit infeksi flu, ISPA atau diare selama satu bulan pengamatan. Penyakit yang paling banyak dialami mahasiswa berturut-turut adalah flu (60%), ISPA (35%), dan diare (12%). Antioksidan vitamin C diduga memiliki peran yang jauh lebih besar dibandingkan zat antioksidan lain dalam mencegah kejadian sakit infeksi. Hal ini terlihat dari kejadian penyakit infeksi pada kelompok putri yang lebih rendah dibandingkan kelompok putra, serta konsumsi vitamin C, baik dari konsumsi harian, frekuensi seminggu, dan suplemen vitamin C pada kelompok putri lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok putra, meskipun pada saat yang bersamaan tingkat konsumsi vitamin A dan frekuensi konsumsi mingguan pangan sumber vitamin A, vitamin E, dan selenium pada kelompok putra lebih tinggi dibandingkan kelompok putri.

1) Staf Pengajar Dep. Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia IPB