



Artikel Penelitian

PERILAKU BERJEMUR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA UNTUK MENCEGAH COVID-19

SUNBATHING BEHAVIOR OF MEDICAL FACULTY STUDENTS OF UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA TO PREVENT THE COVID-19

Surani Kanisa Br Barus^a, Irma Yanti Rangkuti^b

^a Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara, Jl. STM No. 77, Medan, Indonesia

^b Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara, Jl. STM No. 77, Medan, Indonesia

Histori Artikel

Diterima:
18 Juli 2022

Revisi:
25 Juli 2022

Terbit:
6 Januari 2023

A B S T R A K

COVID-19 adalah penyakit infeksi saluran pernafasan dengan kasus penyakit yang terus bertambah. Beredar informasi bahwa berjemur dapat mencegah infeksi COVID-19. Berjemur dipercaya dapat meningkatkan sistem imunitas karena meningkatkan konsentrasi vitamin D dalam tubuh. Kekurangan vitamin D dikaitkan dengan peningkatan kemungkinan kejadian COVID-19, keparahan dan kematian. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran perilaku berjemur mahasiswa Fakultas Kedokteran UISU untuk mencegah COVID-19. Jenis penelitian yang digunakan adalah bersifat deskriptif dengan menggunakan desain *cross sectional*. Pengambilan sampel menggunakan metode *Stratified Random Sampling*. Sampel adalah mahasiswa FK UISU sebanyak 80 responden. Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner. Hasil penelitian terdapat 15 orang (18.8%) memiliki perilaku berjemur yang baik, 41 orang (51.3%) memiliki perilaku berjemur yang cukup dan 24 orang (30.0%) memiliki perilaku berjemur yang kurang baik. Terdapat hubungan usia dengan perilaku berjemur (p value : 0,000). Terdapat hubungan jenis kelamin dengan perilaku berjemur (p value : 0,000). Terdapat hubungan riwayat COVID-19 dengan perilaku berjemur (p value : 0,007). Mayoritas responden memiliki perilaku berjemur yang cukup. Terdapat hubungan yang signifikan antara usia, jenis kelamin, dan riwayat COVID-19 dengan perilaku berjemur.

Kata Kunci

Berjemur, COVID-19, Vitamin D

A B S T R A C T

COVID-19 is a respiratory infection disease with cases of the disease will continue to grow to this day. There is information circulating that sunbathing can prevent COVID-19 infection. Sunbathing is believed to improve the immune system because it increases the concentration of vitamin D in the body. Vitamin D deficiency is associated with an increased likelihood of COVID-19 incidence, severity, and death. This study aimed to describe the sunbathing behaviour of UISU Medical Faculty students to prevent COVID-19. The type of research used is descriptive by using a cross-sectional design—sampling using the Stratified Random Sampling method. The sample is FK UISU students as many as 80 respondents. The research instrument used was a questionnaire. The results showed that 15 people (18.8%) had good sunbathing behavior, 41 people (51.3%) had good sunbathing behavior, and 24 people (30.0%) had poor sunbathing behavior. There is a relationship between age and sunbathing behavior (p -value: 0.000). There is a sexual relationship with sunbathing behavior (p -value: 0.000). There is a relationship between the history of COVID-19 and sunbathing behavior (p -value: 0.007). The majority of respondents have good sunbathing behaviour. There is a significant relationship between age, gender, and history of COVID-19 with sunbathing behaviour.

Korespondensi

Tel. 082160522265
Email:
skanisa1@gmail.com

PENDAHULUAN

COVID-19 adalah salah satu penyakit infeksi saluran pernafasan akibat SARS-CoV-2 (*Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2*). Penyakit ini pertama kali ditemukan di kota Wuhan, China pada akhir desember 2019. COVID-19 menyebar sangat cepat keseluruh dunia, hingga akhirnya WHO memutuskan penyakit *Coronavirus 2019* menjadi pandemi pada tanggal 12 Maret 2020.¹

Kasus penyakit *Coronavirus 2019* (Covid-19) akan terus bertambah hingga hari ini. Perkembangan *Coronavirus* sangat progresif meningkat hingga 15 % penderita.² Pada saat yang sama, pemerintah sangat menggalakkan program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan Gerakan Gaya Hidup Sehat Rakyat (Germas) untuk mendorong masyarakat agar melakukan olahraga rutin di luar ruangan/dalam ruangan untuk mengurangi penyebaran Covid-19. Informasi yang tersebar luas bahwa berjemur dapat mencegah infeksi COVID-19. Berjemur diduga dapat meningkatkan sistem imunitas karena meningkatkan kadar vitamin D dalam tubuh.³

Vitamin D dihasilkan dari perubahan pre vitamin D3 di bawah kulit (epidermis).⁴ Sebuah penelitian di Belanda menunjukkan bahwa untuk meningkatkan kadar vitamin D di dalam tubuh bisa melalui berjemur, suplemen vitamin D dan gen terkait vitamin D secara substansial berkontribusi pada variasi serum 25-hidroksivitamin D (25(OH)D). Akan tetapi, dari ketiga faktor tersebut berjemur adalah yang paling penting dikarenakan tidak ditemukan kasus intoksikasi vitamin D akibat oleh terpapar sinar matahari berlebihan.⁵ Dari hasil penelitian

sebelumnya masyarakat Kota Medan Sebanyak 98 orang (24,5%) 2.279.894 jiwa sudah menerapkan perilaku berjemur yang cukup baik di pagi hari, melakukan aktivitas fisik dan mengkonsumsi vitamin D secara seimbang. Walaupun lebih banyak masyarakat Kota Medan tidak menerapkan perilaku berjemur, tetapi masyarakat Kota Medan selalu melakukan aktivitas fisik dan mengkonsumsi vitamin D secara seimbang.⁶

Bukti epidemiologis dan klinis yang muncul terkait dengan COVID-19 menunjukkan bahwa kekurangan vitamin D dikaitkan dengan peningkatan kemungkinan kejadian COVID-19, keparahan dan kematian.⁷ Penelitian lainnya menunjukkan bahwa vitamin D juga memodulasi respon inflamasi dengan menekan ekspresi berlebihan dari sitokin pro inflamasi, sehingga mengurangi risiko badai sitokin.⁸

Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara (FK UISU) merupakan instansi pendidikan kedokteran yang terletak di jalan STM No.77, Medan Johor dengan jumlah mahasiswa yang aktif lebih kurang 391. Berdasarkan survey ditemukan jumlah kasus COVID-19 kurang lebih 70 kasus di mahasiswa, untuk itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul perilaku berjemur mahasiswa FK UISU untuk mencegah COVID-19.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan desain *cross sectional*.

Penelitian ini dilakukan di FK UISU Jl. STM Suka Maju, Medan Johor. Penelitian ini

berlangsung dari bulan Januari 2022 sampai April 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa di program studi sarjana kedokteran stambuk 2018, 2019, dan 2020 sebanyak 391 orang. Besar sampel yang diperoleh sebanyak 80 mahasiswa dengan teknik pengambilan sampel *stratified random sampling*.

Teknik pengumpulan data diawali dengan peneliti meminta *informed consent* kepada subjek penelitian. Setelah itu mahasiswa yang telah memenuhi kriteria penelitian akan dijadikan subjek penelitian dan dibagikan kuesioner penelitian. Penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner yang telah diuji dengan uji validitas dan reliabilitas. Analisis data menggunakan uji *chi-square*. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komite Etik Penelitian Kesehatan FK UISU No.235/EC/KEPK.UISU /III/2022.

HASIL

Penelitian ini dilakukan terhadap 80 responden penelitian yang meliputi di Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara tentang gambaran perilaku berjemur untuk mencegah COVID-19.

Tabel 1 memperlihatkan bahwa ditinjau dari faktor usia, dari 80 responden penelitian, 18 orang (22.5%) responden berusia 18 tahun, 12 orang (15.0%) berusia 19 tahun, 26 orang (32.5%) berusia 20 tahun, 15 orang (18.8%) berusia 21 tahun dan 9 orang (11.3%) berusia 22 tahun.

Ditinjau dari jenis kelamin, dari 80 responden penelitian, 29 orang (36.3%) adalah

laki-laki dan 51 orang (63.8%) adalah perempuan.

Tabel 1 Frekuensi Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik Responden	n	%
Usia (tahun)		
18	18	22.5
19	12	15.0
20	26	32.5
21	15	18.8
22	9	11.3
Jenis Kelamin		
Laki-laki	29	36.3
Perempuan	51	63.8
Riwayat COVID-19		
Iya	44	55.0
Tidak	36	45.0
Total	80	100.0

Ditinjau dari jenis kelamin, dari 80 responden penelitian, 29 orang (36.3%) adalah laki-laki dan 51 orang (63.8%) adalah perempuan.

Ditinjau dari distribusi responden berdasarkan riwayat diri menderita COVID-19 dengan jumlah 44 orang (55%) yang pernah menderita COVID-19 dan 36 orang (45%) tidak pernah menderita COVID-19.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi, Waktu, dan Lama Berjemur

Karakteristik Perilaku Berjemur	n	%
Frekuensi berjemur		
1 kali /minggu	24	30.0
2-3 kali/minggu	56	70.0
Waktu berjemur		
Jam 7.00-9.00 pagi	56	70.0
>9.00 pagi	24	30.0
Durasi berjemur		
<15 menit	21	26.3
15 menit	59	73.8
Total	80	100.0

Tabel 2 memperlihatkan bahwa ditinjau dari frekuensi berjemur, dari 80 responden penelitian, 24 orang (30.0%) dengan frekuensi berjemur sebanyak 1 kali/ minggu dan 56 orang

(70.0%) dengan frekuensi berjemur sebanyak 2-3 kali per minggu. Dengan demikian, mayoritas responden memiliki frekuensi berjemur sebanyak 2-3 kali / minggu yakni sebanyak 56 orang (70.0%).

Ditinjau dari waktu berjemur, dari 80 responden penelitian, mayoritas responden berjemur antara jam 7.00 - 9.00 pagi yakni sebanyak 56 orang (70.0%) dan ditinjau dari durasi berjemur, dari 80 responden penelitian, mayoritas responden berjemur selama 15 menit yakni sebanyak 59 orang (72.8%).

Tabel 3 Kategori Perilaku Berjemur

Kategori Perilaku Berjemur	n	%
Baik	15	18.8
Cukup	41	51.3
Kurang	24	30.0
Total	80	100.0

Tabel 3 memperlihatkan bahwa dari 80 responden penelitian, 15 orang (18.8%) memiliki perilaku yang baik dalam berjemur untuk mencegah covid-19, 41 orang (51.3%) memiliki perilaku berjemur yang cukup baik dan 24 orang (30.0%) memiliki perilaku berjemur yang kurang baik.

Tabel 4 memperlihatkan bahwa responden yang berperilaku berjemur dalam kategori baik terbanyak di usia 22 tahun yaitu 7 orang (77.8%), dalam kategori cukup terbanyak di usia 20 tahun yaitu 22 orang (84.6%), dan dalam kategori kurang terbanyak di usia 18 tahun yaitu 17 orang (94.4%). Pada uji ini di dapatkan hasil uji statistik dengan uji *Chi-squared* diperoleh *p value* 0,000 (*p value* <0,05) terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan perilaku berjemur.

Tabel 4 Perilaku Berjemur Berdasarkan Usia

Usia (tahun)	Perilaku Berjemur						Total		<i>p value</i>
	Baik		Cukup		Kurang		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
18	0	0.0	1	5.6	17	94.4	18	100.0	0.000
19	0	0.0	6	50.0	6	50.0	12	100.0	
20	3	11.5	22	84.6	1	3.8	26	100.0	
21	5	33.3	10	66.7	0	0.0	15	100.0	
22	7	77.8	2	22.2	0	0.0	9	100.0	
Total	15	18.8	41	51.3	24	30.0	80	100.0	

Tabel 5 Perilaku Berjemur Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Perilaku Berjemur						Total		<i>p value</i>
	Baik		Cukup		Kurang		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Laki-laki	2	6.9	10	34.5	17	58.6	29	100.0	0,000
Perempuan	13	25.5	31	60.8	7	13.7	51	100.0	
Total	15	18.8	41	51.3	24	30.0	80	100.0	

Tabel 6 Perilaku Berjemur Berdasarkan Riwayat COVID-19

Riwayat Covid-19	Perilaku Berjemur						Total		<i>p value</i>
	Baik		Cukup		Kurang		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Iya	3	6,8	24	54,5	17	38,7	44	100.0	0,007
Tidak	12	33,3	17	47,2	7	19,5	36	100.0	
Total	15	18.8	41	51.2	24	30	80	100.0	

Tabel 6 memperlihatkan bahwa dari 44 responden yang pernah memiliki riwayat COVID-19, perilaku berjemur terbanyak yaitu cukup adalah 24 orang (54.5%). Selanjutnya, dari 36 responden tidak pernah memiliki riwayat COVID-19, perilaku berjemur terbanyak adalah cukup dengan jumlah 17 orang (47.2%). Pada uji ini di dapatkan hasil uji statistik dengan uji *Chi-square* diperoleh p value 0,007 (p value <0,05) terdapat hubungan yang signifikan antara riwayat COVID-19 dengan perilaku berjemur.

DISKUSI

Berdasarkan hasil analisis deskriptif memperlihatkan bahwa mayoritas responden memiliki perilaku berjemur yang cukup yakni sebanyak 41 orang. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara usia dengan perilaku berjemur. Menurut Lawrence Green, bahwa usia merupakan faktor pendorong munculnya suatu perilaku. Seseorang yang memiliki usia yang cukup dewasa tersebut akan melakukan dengan pertimbangan sehingga memiliki pola tangkap dan daya pikir yang baik dalam hal pengetahuan yang dimilikinya dan juga akan semakin membaik. Hal ini berarti semakin dewasa usia seseorang, semakin cenderung memiliki perilaku berjemur yang baik.⁹

Penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan perilaku berjemur. Menurut Lawrence Green mengatakan bahwa jenis kelamin termasuk faktor predisposisi atau potensial yang berkontribusi terhadap perilaku kesehatan individu.⁹ Jenis kelamin wanita lebih cenderung memperhatikan terhadap kondisi lingkungan dan kesehatannya. Wanita cenderung berperilaku

lebih baik daripada pria. Akibatnya, wanita lebih tertarik pada perilaku kesehatan.¹⁰

Pada penelitian ini menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara riwayat COVID-19 dengan perilaku berjemur. Akan tetapi, responden dengan memiliki riwayat terkonfirmasi COVID-19 mayoritas perilaku berjemur yang cukup yakni sebanyak 24 orang. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku berjemur bukan satu satunya faktor pencegahan COVID-19.

Berdasarkan penelitian sebelumnya perilaku pencegahan COVID-19 tidak hanya melalui perilaku berjemur yang baik tetapi harus relevan dengan melakukan aktivitas fisik, masak sendiri, konsumsi buah dan sayur, selalu cuci tangan, makan makanan seimbang, jaga jarak, cuci tangan, dan pakai masker yang tepat.¹¹

Perilaku berjemur mahasiswa FK UISU dengan frekuensi berjemur terbanyak yaitu 2-3 kali setiap minggunya, sekitar pukul 07.00 - 09.00 selama 15 menit. Dikaitkan dengan teori bahwa berjemur yang efektif dibawah pukul 09.00 dengan lama waktu berjemur selama 25 menit, dengan paparan sinar matahari di muka dan lengan untuk mencegah defisiensi vitamin D.

Perilaku mahasiswa FK UISU yang didapatkan juga sejalan dengan penelitian di Arab Saudi. Mayoritas sampel penelitian (87,7%) menghindari paparan sinar matahari pada pukul 11.00-15.00 WIB.¹² Ruth Yohanna pernah melakukan penelitian tentang kebiasaan berjemur pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Sumatera Utara, hasilnya adalah 68 responden (75,18%) dari 90 sampel terbiasa melakukan aktivitas fisik di masa pandemi.¹³

Secara persentase angkanya memang terlihat lebih tinggi, namun jumlah sampelnya lebih sedikit hanya 90 sampel. Penelitian sebelumnya tentang perilaku berjemur ini juga sudah pernah dilakukan, dimana hasilnya menunjukkan bahwa 316 orang (75,4%) sering berjemur minimal 15 menit pada pukul 10.00–11.00.¹⁴ Kebiasaan berjemur mulai banyak dilakukan pada masa pandemi COVID-19, sebab masyarakat meyakini bahwa berjemur dapat mengaktifkan pro-vitamin D didalam tubuh untuk menjadi vitamin D. Vitamin D berfungsi untuk mengurangi risiko inflamasi yang dapat menyebabkan terjadinya badai sitokin akibat COVID-19.

Sampai saat ini, di Indonesia ditemukan sudah banyak penelitian terdahulu mengenai pencegahan COVID-19, baik pengetahuan, sikap, maupun praktik atau tindakannya. Adanya perubahan gaya hidup masyarakat sesudah wabah ini meliputi rutin mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, memakai masker jika hendak bepergian, mengonsumsi makanan bergizi seperti buah, sayur dan asupan suplemen, olahraga (aktivitas fisik lain), minum air ≥ 1500 mL setiap hari, istirahat cukup, menjaga pola makan dan kebersihan diri, stop kebiasaan merokok dan berjemur.^{15–18}

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, dapat ditarik beberapa point kesimpulan mayoritas frekuensi karakteristik responden adalah berusia 20 tahun dengan berjenis kelamin perempuan dan riwayat yang terkonfirmasi COVID-19. Perilaku berjemur sebagai salah satu bentuk pencegahan COVID-

19 mayoritas termasuk dalam kategori yang cukup. Terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan perilaku berjemur (p value : 0,000). Terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan perilaku berjemur (p value : 0,000). Terdapat hubungan yang signifikan antara riwayat COVID-19 dengan perilaku berjemur (p value : 0,007).

Mayoritas mahasiswa FK UISU memiliki perilaku berjemur yang cukup baik, tetapi jumlah mahasiswa yang terinfeksi COVID-19 masih tergolong banyak. Hal tersebut, diperlukan penelitian lainnya tentang pencegahan COVID-19 lainnya.

DAFTAR REFERENSI

1. WHO. Preventing and managing COVID-19 across long-term care services : policy brief. 2020;(July):54.
2. Shi S, Qin M, Shen B, et al. Association of Cardiac Injury with Mortality in Hospitalized Patients with COVID-19 in Wuhan, China. *JAMA Cardiol.* 2020;5(7):802-810. doi:10.1001/jamacardio.2020.0950
3. Kemenkes RI. Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Disease 2019 (Covid-19). *MenKes/413/2020.* 2020;2019:207.
4. Holick MF. Vitamin D Deficiency. *N Engl J Med.* 2007;357(3):266-281. doi:10.1056/NEJMra070553
5. Brouwer-Brolsma E, Vaes A, Van der Zwaluw N, et al. Relative importance of summer sun exposure, vitamin D intake, and genes to vitamin D status in Dutch older adults: The B-PROOF study. *J Steroid Biochem Mol Biol.* 2015;164. doi:10.1016/j.jsbmb.2015.08.008
6. Salsabila AN. Tingkat Pengetahuan Dan Perilaku Masyarakat Terhadap Perilaku Berjemur Sebagai Pencegahan COVID-19 Di Kota Medan. *Skripsi.* Published online 2021:5-40.
7. Ilie PC, Stefanescu S, Smith L. The role of vitamin D in the prevention of coronavirus disease 2019 infection and mortality. *Aging Clin Exp Res.*

- 2020;32(7):1195-1198.
doi:10.1007/s40520-020-01570-8
8. Nipith Charoenngam and Michael F. Holick. Immunologic Effects of Vitamin D on Human Health and Disease. *Am Heart J.* 2020;26(2):132-143.
9. Green LW. Health program planning. *An Educ Ecol approach.* Published online 2005.
10. Hamidi NS, Siagian SH, Safitri DE, Sudiarti PE, Kesehatan FI, Tuanku UP. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Pencegahan Penyakit Malaria Pada Masyarakat Di Desa Karyamukti Kecamatan Cibalong Kabupaten Garut Provinsi Jawa Barat. 2021;2:382-390.
11. Atmadja TFA, Yunianto AE, Yuliantini E, Haya M, Faridi A, Suryana S. Gambaran sikap dan gaya hidup sehat masyarakat Indonesia selama pandemi Covid-19. *AcTion Aceh Nutr J.* 2020;5(2):195.
doi:10.30867/action.v5i2.355
12. AlGhamdi KM, AlAklabi AS, AlQahtani AZ. Knowledge, attitudes and practices of the general public toward sun exposure and protection: A national survey in Saudi Arabia. *Saudi Pharm J.* 2016;24(6):652-657.
doi:10.1016/j.jsps.2015.04.002
13. Yohanna R. *Gambaran Tingkat Pengetahuan, Sikap, Dan Tindakan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Usu Terhadap Covid-19 Skripsi.*; 2021.
14. Yunianto AE, Elya E, Fajar Ningsih WI, et al. Kebiasaan Cuci Tangan, Berjemur, Dan Media Informasi Pada Masyarakat Sumatra Selatan Selama Masa Pandemi Covid-19. *J Media Kesehat.* 2020;13(2):59-66.
doi:10.33088/jmk.v13i2.519
15. Tria Anggraini D, Hasibuan R. Gambaran Promosi PHBS Dalam Mendukung Gaya Hidup Sehat Masyarakat Kota Binjai Pada Masa Pandemic Covid-19 Tahun 2020. *Menara Med.* 2020;3(1):22.
doi:10.31869/mm.v3i1.2194
16. Bakhtiar R, Hilda H, Duma K, Yudia RCP. Relationship between understanding of COVID-19's infographics and the efforts to prevent COVID-19 transmission. *J Community Empower Heal.* 2020;3(2):67.
doi:10.22146/jcoemph.56749
17. Limbong WS, Girsang ML, Panggabean RD. Sosialisasi Gaya Hidup Sehat Pada Masa Pandemi Covid-19 di Panti Asuhan Talenta Delpita di Medan. *J Abdimas Mutiara.* 2020;1(September):199-205.
18. Safitri HI, Harun H. Membiasakan Pola Hidup Sehat dan Bersih pada Anak Usia Dini Selama Pandemi Covid-19. *J Obs J Pendidik Anak Usia Dini.* 2020;5(1):385.
doi:10.31004/obsesi.v5i1.542