

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

World Health Organization (WHO) telah menetapkan *Corona Virus Disease 2019* (COVID-19) sebagai pandemi global pada 11 Maret 2020. Penetapan tersebut didasarkan pada sebaran 118 ribu kasus yang ada di 114 negara. Sebelumnya COVID-19 pertama kali terdeteksi di kota Wuhan pada akhir desember 2019, dan kemudian menjadi wabah pada januari 2020 (BNPB, 2020). Pada masa pandemi ini, pemerintah telah menerapkan kebijakan *social distancing*, *work from home* (WFH) dan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) bagi para aparat pemerintahan daerah, sektor bisnis, sektor pendidikan dan jenis sektor lainnya (Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19, 2020). Kebijakan tersebut merupakan upaya mengurangi sebaran COVID-19. Apabila penyebaran virus tidak terkendali, maka dapat memberikan efek negatif yang lebih besar dan berkepanjangan (Taufik dan Ayuningtyas, 2020).

Pandemi COVID-19 berpengaruh terhadap berbagai macam industri yang ada salah satunya adalah industri makanan (Goddard, 2020). Pandemi COVID-19 menyebabkan perubahan yang signifikan terhadap apa yang seseorang beli dan konsumsi (Cranfield, 2020). Sebagian besar industri makanan tidak menerima pesanan secara langsung dan mengurangi jam buka operasional. Hal ini membuat frekuensi seseorang untuk membeli makanan di luar rumah menjadi berkurang. Namun,

beberapa industri makanan masih menyediakan layanan pesan antar dan pembelian secara *online* (Robertson, 2020).

Sebelum masa pandemi, kedai kopi merupakan salah satu bisnis yang menjamur di berbagai daerah di Indonesia. Berbagai macam kedai - kedai kopi ada di sekitar masyarakat. Munculnya kedai - kedai kopi ini meningkatkan total konsumsi kopi di Indonesia. Data dari *International Coffee Organization* (ICO) tahun 2018 mencatat konsumsi kopi di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya hingga pada periode 2016-2017 mencapai 4,6 juta kemasan 60 kg/lb dan berada di urutan ke-6 negara dengan konsumsi kopi terbesar di dunia. Banyaknya kedai - kedai kopi ini membuat kelompok usia dewasa memilih meminum kopi untuk menemani aktivitas mereka seperti bekerja, rapat, pertemuan bisnis, bahkan hanya sekedar bercengkrama dengan teman. Konsumsi kopi saat ini menjadi *trend* khususnya kelompok usia dewasa awal.

Adanya *trend* konsumsi kopi pada kelompok dewasa awal saat ini membuat kopi tidak lagi disajikan secara sederhana. Minuman kopi pada awalnya disajikan secara sederhana dari kopi hitam pekat yang memiliki cita rasa pahit dan dahulu peminum kopi adalah orang – orang tua saja (Kurniawan dan Ridlo, 2017). Namun, saat ini minuman kopi diberikan penambahan seperti gula, krimer dan susu yang sangat digemari oleh kelompok dewasa awal (Tuomilehto, 2004). Beberapa penelitian menyatakan bahwa konsumsi minuman yang tinggi kandungan glukosa

dan lemak dapat menjadi faktor risiko penyebab gizi lebih (Duffey dan Popkin, 2011).

Seseorang yang mengonsumsi kopi dapat mengalami peningkatan aktivitas jantung sehingga menyebabkan jantung semakin cepat berdenyut atau berdebar dan meningkatkan tekanan darah sehingga volume darah meningkat (Sebastian, 2018). Selain itu, seseorang yang mengonsumsi kopi juga dapat mengalami gangguan tidur (Halász, 2006). Gangguan tidur didefinisikan sebagai kondisi dengan adanya gangguan jumlah, kualitas atau waktu tidur pada individu (Halász, 2006). Jenis gangguan tidur yang biasa terjadi pada konsumen kopi adalah insomnia. Insomnia didefinisikan sebagai kesulitan memulai tidur atau onset tidur. Salah satu penyebab insomnia adalah kandungan kafein pada kopi yang dapat meningkatkan kewaspadaan pada seseorang dengan cara menghambat adenosin sebagai zat perangsang untuk tidur (Halász, 2006). Konsumsi kopi seringkali membuat seseorang mengalami penurunan kualitas tidur dengan meningkatnya waktu yang dibutuhkan untuk tertidur dan singkatnya durasi seseorang untuk tidur (Clark dan Landolt, 2017).

Durasi tidur seseorang yang singkat yaitu <7 jam per hari akan menyebabkan terjadinya perubahan regulasi hormon pengatur nafsu makan sehingga dapat menyebabkan nafsu makan seseorang meningkat (U.S. Department of Health and Human Services, 2011). Peningkatan nafsu makan di malam hari dapat meningkatkan kesempatan seseorang untuk mengonsumsi makanan yang menyebabkan asupan energi menjadi

berlebih. Makanan utama maupun makanan selingan atau *snack* yang dikonsumsi di malam hari mampu menyebabkan asupan energi melebihi kecukupan energi harian. Apabila hal ini terus terjadi, maka dapat mengakibatkan seseorang mengalami gizi lebih (Suglia *et al.*, 2014).

Sebelum pandemi COVID-19, kedai kopi sangat ramai dikunjungi oleh berbagai kalangan usia seperti kelompok usia dewasa. Fasilitas lengkap yang tersedia di kedai – kedai kopi seperti wifi gratis, ruangan ber AC yang nyaman serta adanya *live music* menjadi alasan tersendiri seseorang mengunjungi kedai kopi. Fasilitas yang lengkap ini membuat pengunjung rela menghabiskan waktunya berjam - jam berada di kedai kopi untuk menjalankan aktivitasnya. Hal ini membuat para pemilik kedai kopi mulai menjual beberapa makanan seperti *snack* sebagai pelengkap disaat minum kopi. Walaupun tidak semua jenis kedai kopi saat ini menjual *snack*, tetapi *snack* seringkali dijumpai di meja pengunjung sebagai pelengkap disaat menikmati kopi. Adanya kebiasaan konsumsi *snack* saat minum kopi menyebabkan asupan energi melebihi kebutuhan harian, sehingga kemungkinan meningkatkan kejadian status gizi lebih. Namun, selama pandemi COVID-19 konsumen kopi mulai beralih mengonsumsi *snack* di rumah saja.

Kebiasaan konsumsi *snack* adalah susunan jumlah dan jenis beberapa *snack* yang dikonsumsi pada waktu tertentu (Lubis, 2015). *Snack* sendiri diartikan sebagai makanan yang dikonsumsi diantara waktu makan utama (Hu *et al.*, 2016). Konsumsi *snack* telah mengalami peningkatan

selama 30 tahun terakhir (Tripicchio *et al.*, 2019). *Snack* berkontribusi sebesar 20% dari kebutuhan energi harian, dengan pola konsumsi *snack* yang memiliki cita rasa gurih dan manis untuk memenuhi kebutuhan energi harian individu. Kebiasaan konsumsi *snack* pada saat minum kopi ini mampu meningkatkan persentase asupan energi harian dari *snack* menjadi >20%. Asupan energi dari *snack* yang melebihi kecukupan energi harian inilah yang dapat menyebabkan seseorang mengalami gizi lebih (Piernas dan Popkin, 2010).

Gizi lebih baik *overweight* maupun obesitas terjadi karena ketidakseimbangan energi *in* dan energi *out* (WHO, 2018). Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2007-2018, prevalensi penduduk dewasa >18 tahun dengan berat badan lebih selalu meningkat dari 8,6% menjadi 11,5% dan pada tahun terakhir meningkat menjadi 13,6% (Riskesdas, 2018). Status gizi obesitas meningkat dari 10,5% menjadi 14,8% dan pada tahun terakhir meningkat kembali menjadi 21,8% (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar di atas, prevalensi gizi lebih terus mengalami peningkatan. Gizi lebih dapat terjadi apabila tidak adanya keseimbangan antara asupan energi dengan pengeluaran energi. Prevalensi gizi lebih yang terus meningkat ini kemungkinan disebabkan oleh peningkatan asupan energi pada individu. Meningkatnya asupan energi pada individu kemungkinan disebabkan oleh kebiasaan minum kopi yang saat ini telah ditambahkan gula, kemudian konsumsi *snack* pada saat minum kopi yang memiliki kandungan energi cukup tinggi dan singkatnya

durasi tidur yang menyebabkan meningkatnya asupan energi pada individu. Selain itu, gizi lebih juga dapat disebabkan karena menurunnya energi *out* pada individu akibat rendahnya aktivitas fisik yang dilakukan (Budianto, 2009). Saat ini dewasa awal banyak menghabiskan waktunya di rumah saja dan jarang melakukan aktivitas fisik sehingga memiliki aktivitas fisik yang rendah.

Apabila kebiasaan konsumsi ini terus meningkat, maka dapat meningkatkan peluang individu untuk mengalami gizi lebih. Gizi lebih juga memiliki dampak bagi kesehatan, apabila seseorang mengalami gizi lebih akan terjadi peningkatan risiko berbagai macam masalah kesehatan diantaranya penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus tipe 2, kanker, dan penyakit degeneratif lainnya (Liu *et al.*, 2012). Penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui apakah benar penyebab gizi lebih pada dewasa awal saat ini disebabkan oleh kebiasaan minum kopi, kebiasaan konsumsi *snack* dan durasi tidur.

Penelitian ini dilakukan ketika pandemi COVID-19 dan pada saat kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) ditetapkan dalam upaya menekan penyebaran COVID-19. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2020, pelaksanaan PSBB meliputi peliburan sekolah dan tempat kerja, pembatasan kegiatan di tempat atau fasilitas umum, pembatasan kegiatan sosial dan budaya, dan lainnya. Sebagian orang melakukan pembatasan proses belajar mengajar maupun bekerja dan menggantinya dengan proses bekerja di rumah atau

tempat tinggal melalui daring atau *online*. Selama PSBB diterapkan, konsumen kedai kopi tidak dapat mengunjungi kedai kopi dan seluruh kedai kopi hanya melayani pesanan *take away* melalui aplikasi ojek *online* seperti Go-Food maupun Grab-Food. Konsumen kopi saat ini telah beralih untuk meminum kopi di rumah saja.

1.2 Identifikasi Masalah

Adanya kebijakan *physical* dan *social distancing* oleh pemerintah menyebabkan beberapa peraturan diberlakukan di berbagai fasilitas umum seperti kedai - kedai kopi. Masyarakat dihimbau untuk tidak berdekatan atau berkumpul di keramaian atau tempat-tempat umum serta menjaga jarak dengan orang lain minimal 1 meter (BNPB, 2020). Hal ini menyebabkan terjadinya perubahan perilaku pada konsumen kedai kopi. Pada penelitian ini, perubahan perilaku pada konsumen kedai kopi selama pandemi COVID-19 akan diteliti.

Status gizi lebih merupakan salah satu masalah global yang juga dapat terjadi pada kelompok usia dewasa di Kota Surabaya. Kota Surabaya merupakan kota terbesar kedua di Indonesia yang terletak di Jawa Timur. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Januari 2020 di sepanjang jalan utama MERR (*Middle East Ring Road*), dapat dijumpai banyak sekali baik *coffee shop* maupun kedai kopi yang berdiri di dalam pusat perbelanjaan maupun di pinggir jalan utama seperti *starbucks*, *excelso*, *coffee toffee*, kedai kopi janji jiwa, dan kedai kopi

lainnya. Bahkan pada radius 500 meter saja sudah dapat dijumpai berbagai jenis tempat kopi satu dengan yang lainnya di sepanjang jalan MERR.

Pada awalnya *coffee shop* maupun kedai kopi hanya dapat ditemukan di mall atau pusat perbelanjaan. Namun seiring meningkatnya permintaan akan kopi di kalangan masyarakat membuat *coffee shop* dan kedai kopi kini lebih awal dijumpai di berbagai tempat dengan tujuan memperawalh para penikmat kopi untuk menjangkau minuman kopi yang mereka inginkan. Maraknya kedai kopi saat ini membuat *trend* baru di masyarakat yaitu masyarakat kini memiliki kebiasaan minum kopi tidak hanya di pagi hari saat masyarakat memulai harinya melainkan juga di saat istirahat siang ataupun bersantai di sore hari bahkan di malam hari saat seseorang dituntut menyelesaikan pekerjaannya (Kasali, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah peneliti lakukan terhadap 27 pengunjung kedai kopi dengan rentang usia 19-29 tahun, ada berbagai alasan bagi para pengunjung ini untuk meminum kopi seperti mengikuti *trend*, mencegah kantuk, rasa kopi yang enak, maupun mengonsumsi kopi karena telah menjadi kebiasaan. Dari total 27 pengunjung, hasil menunjukkan 14 orang atau sebesar 52% pengunjung kedai kopi mengalami gizi lebih dengan 3 orang (11,2%) mengalami *overweight* dan 11 orang (40,8%) diantaranya termasuk obesitas. Gizi lebih yang terjadi pada pengunjung kedai kopi ini kemungkinan disebabkan karena gaya hidup yang berkaitan dengan pola konsumsi para konsumen kopi di tempat tersebut.

Berbagai jenis kopi saat ini telah diolah menjadi berbagai macam olahan kopi. Macam olahan kopi yang ada seperti kopi *ready to drink* dan kopi instan yang diseduh. Saat ini varian kopi tersebut memiliki varian *less sugar* dan kopi manis dengan berbagai varian rasa yang telah diberikan penambahan gula. Selain itu, maraknya kedai - kedai kopi saat ini menjadikan produk olahan kopi di kedai kopi atau biasa disebut dengan kopi *espresso based* menjadi banyak digemari oleh masyarakat. Kopi *espresso based* sendiri tidak lepas dari penambahan gula di setiap kopinya. Apabila kebiasaan konsumsi kopi dengan penambahan gula ini terus meningkat, kemungkinan dapat menyebabkan seseorang mengalami gizi lebih.

Beberapa penelitian telah menjelaskan hubungan antara minum kopi dengan status gizi, hal ini disebabkan karena kopi memiliki berbagai komponen bioaktif seperti kafein dan asam klorogenat yang bermanfaat bagi tubuh manusia (Santos dan Lima, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Bidel dan Tuomilehto pada tahun 2013 menyebutkan bahwa kafein dapat meningkatkan proses metabolisme dan mempercepat proses peroksidasi lipid sehingga mampu menurunkan berat badan (Bidel dan Tuomilehto, 2013). Menurut Bealer dan Weinberg tahun 2010 kafein dapat menekan nafsu makan dan mempercepat pembakaran lemak (Weinberg dan Bealer, 2010). Berdasarkan penelitian di atas, kemungkinan kopi dapat menurunkan berat badan sehingga menurunkan status gizi lebih.

Penelitian lain juga menyebutkan bahwa asam klorogenat yang ada pada kopi mampu memperlambat penyerapan gula dalam pencernaan dengan merangsang pembentukan GLP-1 (zat kimia peningkat hormon insulin) sehingga mampu mengatur penyerapan gula ke dalam sel – sel tubuh (Meng *et al.*, 2013). Berbeda dengan penelitian yang telah dilakukan di Korea, penelitian ini menyatakan bahwa *trend* minum kopi instan yang diberikan penambahan gula memiliki risiko *overweight* yang lebih tinggi ($IMT \geq 23$) (Lee *et al.*, 2017).

Beberapa hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa hubungan konsumsi kopi dengan status gizi masih kontradiktif karena kemungkinan konsumsi kopi mampu menurunkan gizi lebih sehingga perlu pembuktian yang lebih lanjut. Belum adanya publikasi terkait penambahan gula pada kopi instan dengan status gizi lebih dan publikasi terkait hubungan konsumsi kopi di kedai kopi dengan status gizi lebih di Indonesia sehingga penelitian ini penting untuk dilakukan.

Durasi tidur pada malam hari yang diperlukan untuk usia dewasa adalah 7-8 jam (Magee dan Hale, 2012). Pada studi pendahuluan yang telah peneliti lakukan, sebanyak 17 dari 27 pengunjung (63%) yang memiliki kebiasaan konsumsi kopi memiliki kebiasaan tidur yang singkat yaitu <7 jam per hari. Berdasarkan hasil dari studi pendahuluan tersebut, kemungkinan terdapat gangguan tidur pada konsumen kopi. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian kembali karena beberapa referensi

menyatakan bahwa tingginya konsumsi kafein pada kopi menyebabkan seseorang sulit untuk tidur (U.S. Department of Health, 2011).

Kandungan kafein pada kopi dapat meningkatkan kewaspadaan, meningkatkan performa kerja dan menurunkan rasa kantuk (FAO, 2003). Selain itu, terdapat studi yang menunjukkan bahwa dewasa yang kurang tidur memiliki hubungan dengan ketidakseimbangan hormon (Rachmania *et al.*, 2019). Durasi tidur yang kurang dapat meningkatkan nafsu makan karena terjadi peningkatan hormon ghrelin yaitu hormon yang meningkatkan nafsu makan seseorang dan menurunkan hormon leptin yaitu hormon yang berfungsi untuk mengendalikan nafsu makan seseorang (Nuraliyah dan Aminuddin, 2013). Peningkatan nafsu makan di malam hari dapat meningkatkan kesempatan seseorang untuk mengonsumsi makanan di malam hari sehingga hal ini dapat menyebabkan terjadinya gizi lebih (Angels, 2014). Namun, terbatasnya publikasi terkait hubungan konsumsi kopi dengan singkatnya durasi tidur serta publikasi durasi tidur dengan status gizi lebih sehingga penelitian terkait hal tersebut penting untuk dilakukan.

Konsumsi *snack* sangat umum dilakukan oleh setiap individu seperti halnya pada kelompok dewasa (Johnson dan Anderson, 2010). Kedai – kedai kopi saat ini telah menyediakan berbagai macam *snack*. Jenis *snack* yang biasanya tersedia di kedai - kedai kopi seperti *cookies*, *slice cake*, *french fries*, *sandwich*, *croissant* dan berbagai jenis *puff pastry* lainnya. Jenis *snack* yang tersedia ini bukan merupakan *snack* ringan tetapi

snack yang cenderung memiliki kandungan energi cukup tinggi. Konsumsi *snack* dengan kandungan energi yang tinggi ini dapat meningkatkan jumlah dan frekuensi konsumsi *snack* harian (Piernas dan Popkin, 2010). Apabila pola konsumsi ini terus meningkat, kemungkinan dapat menyebabkan seseorang mengalami gizi lebih.

Berbagai penelitian menyatakan bahwa konsumsi *snack* memiliki hubungan dengan status gizi. Penelitian Akhlagi dan Behrouz pada tahun 2015 menyatakan bahwa terdapat hubungan antara frekuensi *snack* dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) seseorang (Akhlaghi dan Behrouz, 2015). Namun penelitian lain menyatakan bahwa ketika seseorang jarang mengonsumsi *snack*, nilai IMT akan meningkat (Bellisle, 2004). Tetapi penelitian lain juga menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara IMT dengan frekuensi konsumsi *snack* (Hampl *et al.*, 2003). Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa hubungan konsumsi *snack* dengan status gizi masih kontradiktif sehingga perlu pembuktian lebih lanjut. Selain itu, penelitian di atas merupakan penelitian yang dilakukan hanya di masyarakat bukan di kedai kopi sehingga penelitian ini penting untuk dilakukan.

Pada studi pendahuluan yang telah dilakukan, sebanyak 11 dari 27 pengunjung kedai kopi atau sebesar (40,8%) yang mengalami obesitas menyebabkan penelitian ini penting untuk diteliti lebih lanjut apakah ada hubungan terkait kebiasaan minum kopi, konsumsi *snack*, dan durasi tidur dengan status gizi lebih. Selain itu, adanya pandemi COVID-19 saat ini

kemungkinan menyebabkan kebiasaan minum kopi pada konsumen kopi berubah. Penelitian ini juga penting untuk diteliti karena dapat digunakan sebagai salah satu cara pencegahan terhadap pola konsumsi konsumen kopi yang kemungkinan menyebabkan status gizi lebih.

1.3 Pembatasan dan Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, diperoleh rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah minum kopi berhubungan dengan status gizi lebih konsumen kedai kopi usia dewasa awal Kota Surabaya selama pandemi COVID-19?
2. Apakah konsumsi *snack* berhubungan dengan status gizi lebih konsumen kedai kopi usia dewasa awal Kota Surabaya selama pandemi COVID-19?
3. Apakah durasi tidur berhubungan dengan status gizi lebih konsumen kedai kopi usia dewasa awal Kota Surabaya selama pandemi COVID-19?

1.4 Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.4.1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan kebiasaan minum kopi, konsumsi *snack*, dan durasi tidur dengan status gizi lebih konsumen kedai kopi usia dewasa awal Kota Surabaya selama pandemi COVID-19.

1.4.2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah:

1. Mengidentifikasi gambaran karakteristik responden yang meliputi usia, jenis kelamin, pekerjaan dan kebiasaan merokok.
2. Menganalisis hubungan kebiasaan minum kopi dengan status gizi lebih konsumen kedai kopi usia dewasa awal Kota Surabaya selama pandemi COVID-19.
3. Menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi *snack* dengan status gizi lebih konsumen kedai kopi usia dewasa awal Kota Surabaya selama pandemi COVID-19.
4. Menganalisis hubungan durasi tidur dengan status gizi lebih konsumen kedai kopi usia dewasa awal Kota Surabaya selama pandemi COVID-19.

1.4.3. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Dapat menerapkan ilmu pengetahuan yang dimiliki mengenai status gizi lebih dan hubungannya dengan kebiasaan minum kopi, konsumsi *snack* dan durasi tidur.

2. Manfaat Bagi Responden

Mendapat informasi dan pengetahuan tentang faktor yang berhubungan dengan status gizi lebih melalui pemberian *leaflet* sehingga dapat dijadikan sebagai acuan untuk tindakan preventif maupun rehabilitatif di kemudian hari.

3. Bagi Program Studi Gizi

Dapat menjadi sumber referensi bagi mahasiswa lain dalam perkembangan ilmu di bidang gizi khususnya gizi masyarakat.

4. Bagi Peneliti Lain

Menyediakan informasi yang dapat digunakan untuk bahan perbandingan dan penelitian sejenis di waktu yang akan datang serta dapat menjadi studi literatur pada penelitian serupa.

4. Bagi Kedai Kopi

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi rekomendasi bagi kedai kopi dalam menyajikan produk yang dapat dinikmati serta aman dikonsumsi bagi konsumen kedai kopi melalui pemberian referensi jenis *snack* berdasarkan kandungan energi sebagai tindakan preventif terhadap kejadian gizi lebih.