

**BAB I**  
**PENDAHULUAN**

**1.1 Latar Belakang**

*Coronavirus Disease* (COVID-19) adalah penyakit infeksius yang disebabkan oleh coronavirus yang baru saja ditemukan pada akhir tahun 2019 (WHO, 2020). Pada tanggal 11 Februari 2020, WHO secara resmi mengumumkan bahwa *Coronavirus Disease* atau COVID-19 disebabkan oleh virus *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV-2) yang pertama kali ditemukan di Wuhan, China (Hafeez *et al.*, 2020). Virus ini telah menyebar ke banyak negara dan ditetapkan sebagai pandemi pada tanggal 11 Maret 2020. Sampai awal bulan Agustus 2020 data dunia mencatat setidaknya terdapat sekitar 19,9 juta kasus terkonfirmasi, 12,1 juta sembuh, dan 731 ribu meninggal. Kasus COVID-19 telah menyebar hampir keseluruhan negara di dunia, termasuk Indonesia.

Di Indonesia, kasus COVID-19 pertama kali ditemukan pada tanggal 2 Maret yang menginfeksi dua orang asal Depok, Jawa Barat (Yuliana, 2020). Berawal dari kasus tersebut, selanjutnya kasus COVID-19 terus diperbaharui oleh pemerintah hingga pada tanggal 10 Agustus 2020 terdapat sekitar 127 ribu kasus terkonfirmasi, 82.236 kasus sembuh, dan 5765 kasus meninggal. Data peta sebaran yang dirilis oleh Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 dalam laman web resmi menyebutkan bahwa kasus tertinggi COVID-19 di Indonesia adalah DKI Jakarta sebesar 20,5%, yang diikuti Jawa Timur sebesar

20,2%, dan adalah Jawa Tengah sebesar 8,5%. (Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19, 2020)

Jawa Timur menduduki urutan kedua kasus COVID-19 tertinggi di Indonesia sebanyak 25.330 kasus atau sekitar 20,2%. Berdasarkan peta sebaran COVID-19 di Jawa Timur, Kota Surabaya menduduki urutan pertama kasus COVID-19 yaitu sebesar 9751 kasus positif dengan 6.166 kasus sembuh. (Jatim Tanggap COVID-19, 2020). Tingginya kasus COVID-19 menyebar dan menginfeksi berbagai kalangan, termasuk tenaga kesehatan sebagai individu yang sering kontak langsung dengan pasien COVID-19 (Barrer, 2020)

Menurut UU No. 36 Tahun 2014 tenaga kesehatan adalah setiap individu dengan pengetahuan dan/atau keterampilan khusus melalui pendidikan kesehatan kemudian mengabdikan dirinya untuk melakukan upaya kesehatan. Setiap tenaga kesehatan memiliki hak dan kewajibannya dalam menjalankan tugas sebagaimana telah di atur dalam UU No. 36 Tahun 2014. Hak tenaga kesehatan kemudian banyak dilanggar terutama pada kondisi pandemi COVID-19 saat ini (Pesulima *et al.*, 2020). Hak tenaga kesehatan untuk mendapatkan APD yang layak, waktu kerja lembur yang melampaui batas, dan hak-hak lain untuk memperoleh pelayanan yang sama banyak dilanggar hingga mengakibatkan risiko tenaga kesehatan untuk terinfeksi COVID-19 semakin tinggi (Sheather, 2020).

Sahu *et al.* (2020) menyebutkan bahwa dari keseluruhan kasus COVID-19 yang ada di beberapa negara, 10,1% adalah tenaga medis. Di Indonesia sendiri, Kemenkes menyebutkan bahwa hingga tanggal 28 Maret 2020 telah terdapat

61 tenaga kesehatan terpapar COVID-19 (Kemenkes, 2020). Kejadian COVID-19 pada tenaga kesehatan dapat dipengaruhi oleh beberapa hal baik secara langsung maupun tidak langsung, diantaranya adalah ketersediaan APD, kontak dengan pasien COVID-19, jam kerja terlalu lama, asupan makanan yang tidak adekuat, konsumsi suplementasi, dan jam tidur para tenaga kesehatan yang kurang optimal (Ninhaus *et al.*, 2020; Singh *et al.*, 2020; Benarba *et al.*, 2020; Zhang *et al.*, 2020; Mhango *et al.*, 2020)..

Upaya pencegahan dan penularan COVID-19 pada tenaga kesehatan harus dilakukan dan diperketat untuk meminimalisir terus meningkatnya kasus COVID-19 pada tenaga kesehatan. Beberapa hal telah dilakukan oleh Kementerian Kesehatan RI diantaranya menerbitkan Pedoman Pencegahan dan Pengendalian COVID-19 yang telah sesuai dengan rekomendasi WHO. Dalam pedoman dibahas mengenai beberapa hal, salah satunya adalah Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang harus ditaati oleh tenaga kesehatan agar tetap sehat, aman, dan produktif (Kemenkes, 2020).

PHBS dengan menerapkan kebiasaan makan seimbang, aktivitas fisik minimal 30 menit sehari, istirahat yang cukup dimaksudkan untuk menjaga daya tahan tubuh sehingga tenaga kesehatan tidak mudah terserang COVID-19 (Kemenkes, 2020). Mengonsumsi gizi yang seimbang sesuai kebutuhan akan berguna untuk menjaga optimalisasi fungsi sel termasuk sel imun (Childs, 2019). Sama halnya ketika di kondisi pandemi saat ini, gizi seimbang perlu diperhatikan guna menjaga sistem imun untuk semua individu termasuk tenaga kesehatan sebagai garda terdepan dalam penanganan COVID-19.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah mengeluarkan Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi COVID-19. Menurut Kemenkes RI (2020) kondisi pandemi COVID-19 telah menyebabkan banyak perubahan dalam kehidupan terkait kebiasaan makan seimbang guna meningkatkan daya tahan tubuh sebagai salah satu kunci agar tidak tertular COVID-19. Dalam panduan tersebut, terdapat tiga hal utama yang harus diubah dan dilakukan untuk meningkatkan daya tahan tubuh, yaitu : Makan makanan bergizi seimbang, istirahat yang cukup, dan rutin berolahraga.

Sesuai pedoman gizi seimbang yang telah dikeluarkan oleh pemerintah pada tahun 2014 dan adaptasi pedoman gizi seimbang di masa pandemi COVID-19 tahun 2020 menganjurkan untuk menerapkan pola makan sehat dan seimbang seperti melakukan sarapan, menerapkan pola makan sesuai isi piringku, dan mengonsumsi suplemen apabila diperlukan (Kemenkes, 2014, 2020). Selain konsumsi gizi seimbang, rutin melakukan olahraga menjadi kunci lain untuk meningkatkan imunitas tubuh (Kemenkes, 2020). Sistem imun akan bersifat *responsive* ketika orang melakukan olahraga terutama ketika orang tersebut mengalami stress fisiologis akibat beban kerja (Nieman *et al.*, 2019). Menurut Terra *et al.* (2012) olahraga secara rutin dapat menstimulasi sistem imun dan dengan demikian dapat menurunkan risiko terkena infeksi. Oleh karena itu, selain konsumsi makanan bergizi dan rutin berolahraga akan membantu meningkatkan sistem imun dan menghindari serangan virus yang dapat menyebabkan seseorang sakit.

Sebuah penelitian yang dilakukan pada tenaga kesehatan perawat menunjukkan bahwa mereka memiliki pola makan yang tidak normal dan tidak seimbang karena berkaitan dengan beberapa faktor seperti, jam kerja yang tidak tentu dan waktu istirahat yang terbatas (Yoshizaki *et al.*, 2016). Penelitian lain yang dilakukan oleh Ahmad *et al.* (2015) menunjukkan bahwa dari 1.190 responden yang terdiri dari dokter dan perawat hanya satu orang yang menerapkan pola makan sesuai dengan USDA *Dietary Guidelines* sedangkan lainnya lebih banyak mengonsumsi makanan tinggi protein namun rendah buah dan sayur. Temuan lainnya adalah 76% responden tidak melakukan olahraga, 71,5% bekerja >48 jam/minggu dan lebih dari 50% tenaga kesehatan tidur < 7 jam/hari. Pada seorang pekerja, pola hidup akan ditentukan oleh banyak faktor seperti jam kerja, waktu istirahat, lingkungan keluarga, dan lingkungan sosial mereka (Gupta *et al.*, 2018). Di masa pandemi COVID-19 seperti ini, tenaga kesehatan menjadi fokus utama dalam penanganan kesehatan pasien hingga menyebabkan banyak perubahan pola hidup terutama yang disebabkan karena meningkatnya pasien yang harus ditangani (Wu *et al.*, 2020).

Menurut Zhang *et al.*, (2020), sebesar 22,9% tenaga kesehatan mengalami perubahan kebiasaan makan hingga mengakibatkan penurunan berat badan selama pandemi COVID-19. Selain itu, kondisi pandemi COVID-19 juga berhubungan dengan terjadinya insomnia hingga 2,97 kali pada tenaga kesehatan terutama pada mereka yang melakukan kontak langsung dengan pasien (Lai *et al.*, 2020). Selain perubahan pada kebiasaan makan dan waktu istirahat, pada tenaga medis juga sering terjadi keterbatasan waktu untuk

melakukan aktivitas fisik (baik dalam kondisi pandemi ataupun tidak) karena mereka lebih memprioritaskan penanganan pasien gangguan (Blake *et al.*, 2020; Lai *et al.*, 2020).

Berdasarkan uraian di atas, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terkait pola makan, aktivitas fisik, dan waktu istirahat pada tenaga kesehatan selama masa Pandemi COVID-19 sesuai Pedoman Gizi Seimbang. Hal yang diharapkan dari kondisi ini adalah tenaga kesehatan dapat menerapkan dan mengubah perilaku kesehatan mereka untuk meminimalisir kemungkinan terpapar COVID-19. Penelitian ini dilakukan di bawah naungan lembaga Geliat UNAIR Support Center for COVID-19 Prevention dan Response (GUSC-CPR) yang bekerja sama dengan Dinas Kesehatan Kota Surabaya, Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, dan UNICEF.

## **1.2 Tujuan Penelitian**

### **1.2.1 Tujuan Umum**

Menggambarkan kondisi pola makan, aktivitas fisik, dan waktu istirahat berdasarkan pedoman gizi seimbang pada tenaga kesehatan Kota Surabaya di masa pandemi COVID-19.

### **1.2.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi karakteristik responden (jenis kelamin, usia, pekerjaan, instansi tempat bekerja, dan unit kerja)
2. Menggambarkan pola makan tenaga kesehatan Kota Surabaya di masa pandemi COVID-19

3. Menggambarkan kondisi aktivitas fisik tenaga kesehatan Kota Surabaya di masa pandemi COVID-19
4. Mengetahui gambaran kondisi waktu istirahat tenaga kesehatan Kota Surabaya di masa pandemi COVID-19

### **1.3 Manfaat Penelitian**

#### **1.3.1 Bagi Peneliti**

Penelitian ini dapat memberikan gambaran terkait pola makan, aktivitas fisik, dan waktu istirahat pada tenaga kesehatan di masa pandemi COVID-19 di Kota Surabaya dan kesesuaiannya dengan Pedoman Gizi Seimbang. Selain itu, hasil analisis dalam penelitian dapat digunakan sebagai rujukan lebih lanjut untuk penelitian selanjutnya dengan topik terkait.

#### **1.3.2 Bagi Instansi Terkait**

Hasil analisis yang dilakukan oleh peneliti diharapkan dapat memberikan gambaran bagi beberapa instansi seperti UNAIR, Dinkes Kota Surabaya, Dinkes Provinsi Jawa Timur, dan UNICEF sebagai lembaga yang menanungi penelitian. Selain itu, instansi tempat responden bekerja dapat menjadikan penelitian ini sebagai acuan untuk perbaikan kedepannya terkait perilaku gizi dan kesehatan tenaga kesehatan.

#### **1.3.3 Bagi Responden**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan koreksi pada responden terkait pola makan, aktivitas fisik, dan waktu istirahat bagi

tenaga kesehatan yang seharusnya diterapkan selama masa pandemi COVID-19.