

ABSTRACT

During the Covid-19 pandemic, the government recommended to work from home (WFH) as an effort to prevent transmission. WFH can reduce work productivity due to low physical activity. Low physical activity can cause changes in nutritional status in a person because it creates a positive energy balance. Factors for changing nutritional status are not only low physical activity, but insufficient nutrient intake. The purpose of this study was to analyze the relationship between coffee consumption, fiber intake, sodium intake, physical activity and nutritional status among Work From Home (WFH) workers in the Surabaya area.

This research is an analytic observational study with a cross sectional design. The total sample of the study was 55 WFH workers. Sampling using accidental sampling method. Data collection includes measurement of body weight, height, filling out questionnaires on physical activity levels and consumption of headphones online via a google form, as well as a food recall for 2x 24 hours for fiber and sodium intake. Data were analyzed using SPSS v20.0 with Kendall's Tau-b test and Spearman Correlation test.

The results showed that there was no relationship between coffee consumption ($p = 0.797$), fiber intake ($p = 0.630$) sodium intake ($p = 0.448$) physical activity ($p = 0.811$) and nutritional status.

The conclusion of this study is that having a low fiber intake, low sodium intake, low physical activity, infrequent coffee consumption, but normal nutritional status has no relationship with changes in a person's nutritional status.

Keywords: Coffee, Fiber, Sodium, Physical Activity, Nutritional Status

ABSTRAK

Pada masa pandemi covid-19 pemerintah menganjurkan untuk *work from home* (WFH) sebagai upaya preventif penularan. WFH dapat menurunkan produktivitas kerja akibat aktivitas fisik yang rendah. Aktivitas fisik yang rendah dapat menyebabkan perubahan status gizi pada seseorang karena membuat keseimbangan energi positif. Faktor terjadinya perubahan status gizi tidak hanya aktivitas fisik yang rendah tetapi asupan zat gizi yang kurang. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan konsumsi kopi, asupan serat, asupan natrium, aktivitas fisik dengan status gizi pada pekerja *Work From Home* (WFH) di wilayah Suarabaya.

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain *cross sectional*. Total sampel penelitian adalah 55 pekerja WFH. Pengambilan sampel menggunakan metode *accidental sampling*. Pengumpulan data meliputi pengukuran berat badan, tinggi badan, pengisian kuesioner tingkat aktivitas fisik dan konsumsi kopi secara *online* melalui *google formulir*, serta *food recall* selama 2x 24 jam untuk asupan serat dan natrium. Data dianalisis menggunakan SPSS v20.0 dengan uji *Kendall's Tau-b* dan uji *Spearman Correlation*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara konsumsi kopi ($p=0,797$), asupan serat ($p=0,630$) asupan natrium ($p=0,448$) aktivitas fisik ($p=0,811$) dengan status gizi.

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah bahwa memiliki asupan serat yang rendah, asupan natrium yang rendah, aktivitas fisik rendah, konsumsi kopi yang jarang tetapi memiliki status gizi normal maka tidak memiliki hubungan dengan perubahan status gizi seseorang.

Kata kunci: Kopi, Serat, natrium, Aktivitas Fisik, Status Gizi