

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Sejak merabahnya pandemi Covid-19 di Wuhan pada awal tahun 2020 dan menyebar ke seluruh dunia termasuk Indonesia, yang menjadi kekhawatiran besar. Kekhawatiran tersebut dipicu oleh banyaknya jumlah korban dalam waktu yang relatif singkat akibat virus Covid-19 (Mungkasa, 2020). Berbagai negara kemudian mulai menerapkan protokol kesehatan sesuai dengan anjuran *World Health Organization* (WHO) termasuk Indonesia. Salah satu contoh protokol kesehatan yang diterapkan yaitu Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Sebagai akibatnya banyak kantor baik pemerintah maupun swasta yang kemudian menerapkan skema bekerja dari rumah (*Work From Home/WFH*) melalui kebijakan-kebijakan yang disepakati untuk tetap bekerja secara produktif dan menyelesaikan pekerjaan dengan tepat waktu dengan memanfaatkan teknologi seperti penggunaan media *online* (Salain, Adiyadnya, Rismawan, 2020). WFH dilakukan untuk memperhatikan produktivitas kerja kepada karyawan (Krasulja, Vasiljevic-Blagojevic, & Rad ojevic, 2015). Berdasarkan penelitian Mustajab, *et al* (2020) bahwa produktivitas kerja karyawan menurun saat melakukan WFH (Mustajab, 2020). Produktivitas kerja menurun dapat disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang rendah dapat mengakibatkan pengeluaran energi

rendah, sehingga meningkatkan masalah status gizi salah satunya obesitas (Maghfiro, 2019).

Status gizi menentukan derajat kesehatan karena dapat menggambarkan keseimbangan antara kebutuhan tubuh terhadap asupan zat gizi. Status gizi normal akan tercapai apabila kebutuhan asupan gizi terpenuhi secara optimal. Asupan gizi yang tidak terpenuhi akan menimbulkan masalah berupa gizi kurang dan gizi lebih. Peningkatan prevalensi gizi lebih dapat terlihat dari banyaknya orang yang mengalami *overweight* dan obesitas (Siregar, 2019). Permasalahan *overweight* dan obesitas menjadi hambatan di antara permasalahan gizi kurang yang belum teratasi dengan baik (Sugiyanto, 2017). Status gizi pada kelompok dewasa berusia >18 tahun sebagian besar yaitu obesitas (Depkes, 2013).

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) terdapat >1,9 miliar orang dewasa yang berusia >18 tahun mengalami gizi lebih (Siregar, 2019). Berdasarkan data Riskesdas 2018 pada penduduk berumur  $\geq 18$  tahun prevalensi obesitas sebesar 21,8% (Riskesdas, 2018). Prevalensi tersebut meningkat cukup tinggi dibandingkan dengan hasil Riskesdas 2013 yaitu sebesar sebesar 15,6% pada obesitas (Riskesdas, 2013). Berdasarkan Riskesdas 2018 pada penduduk berumur  $\geq 18$  tahun prevalensi obesitas sebesar 22,37%, sedangkan berdasarkan Riskesdas 2013 prevalensi obesitas sebesar 8,4% (Riskesdas Jatim, 2018). Angka tersebut menunjukkan bahwa adanya peningkatan prevalensi obesitas di Indonesia, termasuk di wilayah Jawa Timur. Penyebab terjadinya status gizi yaitu penyebab

langsung (asupan gizi dan penyakit infeksi) dan penyebab tidak langsung (ketahanan pangan dan sanitasi lingkungan).

Masa pandemi covid-19 konsumsi kopi meningkat, berdasarkan National Coffe Association USA (2020) bahwa orang minum kopi lebih banyak dilakukan di rumah selama masa pandemi. Kopi menjadi salah satu minuman yang banyak digemari oleh semua kalangan mulai dari remaja hingga orang dewasa. Konsumsi kopi dikatakan sebagai kegiatan atau rutinitas harian yang dilakukan oleh semua kalangan bahkan di wilayah perkotaan, banyak yang menjadikan mengkonsumsi kopi sebagai gaya hidup (Meliala, 2017). Kopi memiliki kandungan kafein di dalamnya. Makanan atau minuman sumber kafein yang lebih sering dikonsumsi masyarakat yaitu kopi sebagai sumber utama kafein sebesar 29%. Kadar kafein pada kopi bervariasi bergantung pada jenis kopi, salah satunya kopi instan memiliki kandungan kafein sebesar 66 – 100 mg kafein per sajian (Bawazeer dan Alsobahi, 2013). Semakin banyak mengonsumsi kopi akan berpengaruh pada jumlah kafein yang masuk dalam tubuh dan dapat memberikan efek samping (Dewi, 2009). Seseorang yang memiliki berat badan normal tidak memiliki dampak dari konsumsi kopi, tetapi jika seseorang memiliki berat badan lebih dan obesitas mengonsumsi kopi sekitar 6 mg kafein/kg berat badan (setara 2 cangkir) dapat menurunkan asupan makan dan energi yang akan mempengaruhi status gizi (Gavrielli, 2015).

Pada pekerja *Work From Home (WFH)* berdasarkan penelitian Sidor dan Rzymiski (2020) memiliki peningkatan status gizi karena pola makan yang tidak

tepat dengan menurunnya konsumsi serat seperti sayur dan buah dan meningkatnya makanan instan (Sidor dan Rymski, 2020). Konsumsi serat yang kurang salah satu faktor lain pemicu terjadinya status gizi. Konsumsi serat yang cukup sangat diperlukan, karena jika kurang konsumsi serat akan berisiko terjadinya obesitas. Asupan serat yang dibutuhkan oleh kelompok dewasa sebesar 25 gram/hari (Habibillah, 2019). Apabila asupan serat rendah, maka dapat menyebabkan berat badan lebih atau *overweight* dan obesitas (Apriany and Mulyani, 2012). Berdasarkan penelitian Ratnaningrum (2015) sejumlah 61 orang (83,6%) memiliki asupan serat yang <25 gram/hari (Ratnaningrum, 2015). Sumber serat tinggi terdapat pada buah dan sayur yang dapat membantu proses pencernaan serta memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral dalam tubuh.

Terjadinya pandemi tidak hanya menyebabkan konsumsi makanan yang mengandung serat berkurang, melainkan konsumsi natrium yang berlebih menyebabkan perubahan status gizi. Berdasarkan penelitian Tanguy, *et al* (2020) pada orang yang sedang melakukan WFH untuk konsumsi makanan instan atau kaleng, makanan asin mengalami peningkatan (Tanguy, *et al*, 2020). Makanan tersebut memiliki kandungan natrium, sehingga jika dikonsumsi secara berlebihan dapat mengalami perubahan pada status gizi. Konsumsi makanan yang tidak seimbang dapat memicu berbagai masalah kesehatan. Asupan natrium dapat mempengaruhi kegemukan pada tubuh melalui asupan energi yang berlebih, karena

mengonsumsi natrium yang berlebih maka lebih banyak energi yang masuk ke dalam tubuh (Firestone, 2019).

Adanya pandemi Covid-19 memberikan dampak negatif pada perilaku aktivitas fisik dengan lebih banyak waktu dihabiskan untuk duduk menonton layar handphone, laptop, maupun televisi. Kemungkinan kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik diluar rumah sangatlah terbatas karena diberlakukannya *social distancing* dan dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik dirumah karena untuk mencegah penularan virus covid-19 (Hamami, Krstrup, dan Mohr, 2020). Aktivitas fisik juga salah satu faktor status gizi yang dapat mempengaruhinya. Asupan energi yang berlebihan dan pengeluaran energi yang tidak seimbang atau kurangnya aktivitas fisik menyebabkan terjadinya penambahan berat badan (Delimasari, 2017). Perubahan gaya hidup mengakibatkan terjadinya pola makan masyarakat yang merujuk pada pola makan tinggi kalori, lemak dan kolesterol dan tidak diimbangi aktivitas fisik dapat menimbulkan gizi lebih (Hidayati, 2010).

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan hasil dari paparan latar belakang tersebut bahwa pada pekerja *Work From Home* (WFH) memiliki asupan makanan terutama bahan yang makanan yang menganudng serat seperti sayur dan buah mengalami penurunan, asupan natrium yang meningkat dikarenakan banyak mengkonsumsi makanan instan dan asin. Pada orang dewasa mulai dari umur 20 tahun kebiasaan konsumsi kopi menjadi gaya hidup karena banyaknya *coffe shop*, sehingga menyebabkan

prevalensi konsumsi kopi menjadi meningkat. Kopi memiliki kandungan kafein didalamnya, kafein meningkatkan pengeluaran energi sebesar 4-5% dan 10-16% dari oksidasi lemak melalui aktivasi sistem saraf simpatik yang terlibat dalam regulasi lipolisis dalam jaringan adiposa putih dan mempengaruhi total lemak sehingga mempengaruhi tubuh (Hursel, 2010).

Asupan serat yang rendah dapat menyebabkan *overweight* atau obesitas (Thompson, *et al*, 2011). Asupan yang rendah menyebabkan asam empedu lebih sedikit di ekskresi di feses, sehingga menghambat proses pencernaan (Rahayuningtyas, 2012). Asupan serat sangat berperan terhadap kejadian gizi lebih. Asupan serat yang cukup menyebabkan rasa kenyang bertahan lama dan serat dapat meningkatkan viskositas dan pengosongan lambung menjadi lebih lama. Hal tersebut menyebabkan rasa kenyang dan tidak banyak mengonsumsi banyak makanan, sehingga dapat mengontrol berat badan dan melancarkan pencernaan (Rahayuningtyas, 2012).

Makanan yang mengandung banyak natrium sering kali juga berenergi tinggi. Penambahan natrium klorida (garam) meningkatkan palatabilitas banyak makanan dan mendorong asupan energi yang lebih besar (Bolhuis, *et al*, 2012). Selain itu, garam dapat bertindak sebagai kendaraan yang menggerakkan asupan lemak makanan. Hubungan antara asupan natrium dan hasil adipositas dapat dikacaukan oleh asupan energi, karena makanan yang mengandung banyak natrium memerlukan juga berenergi tinggi. Ketertarikan terhadap makanan dan berlemak

yang didukung dengan total asupan energi yang lebih tinggi pada orang dewasa (Mejean, *et al*, 2014). Besarnya energi yang masuk melalui makanan pada orang dewasa digunakan untuk aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan banyaknya energi yang tersimpan sebagai lemak, sehingga memiliki aktivitas fisik yang kurang menyebabkan berat badan lebih (Sofiaatun, 2017).

Masalah obesitas di Surabaya masih tergolong tinggi, dari 1.051.440 (46,38%) penduduk kota Surabaya ditemukan 163.036 orang (15,51%) yang termasuk obesitas dengan proporsi laki-laki sebanyak 56.656 orang (14,65%) dan perempuan sebanyak 106.380 orang (16,01%) (Profil Kesehatan Surabaya, 2018). Salah satu faktor terjadinya obesitas yaitu konsumsi kopi. Konsumsi kopi pada tahun 2017 mengalami peningkatan sebesar 10,54%, pada tahun 2021 akan diperkirakan akan mengalami peningkatan sebesar 8,22% atau 369,89 ribu ton (Kementerian Pertanian, 2017). Selain konsumsi kopi, pola makan yang tidak seimbang seperti rendahnya asupan serat, tingginya asupan natrium, dan aktivitas fisik yang kurang menjadi faktor penyebab status gizi yaitu obesitas.

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut perlu adanya tindak lanjut mengenai penelitian hubungan konsumsi kopi, asupan serat, asupan natrium, dan aktivitas fisik dengan kejadian status gizi pada pekerja *Work From Home* (WFH) di wilayah Surabaya.

### **1.3 Rumusan Masalah dan Batasan Masalah**

Dalam penelitian ini memiliki batasan masalah yang ditujukan untuk *Work From Home* (WFH) di wilayah Surabaya yang sering konsumsi kopi, kurang asupan serat dengan dilihat *food recall* 24 jam dan kuesioner FFQ untuk mengetahui konsumsi kopi.

Berdasarkan identifikasi masalah, rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan kebiasaan konsumsi kopi, asupan serat, asupan natrium, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada *Work From Home* (WFH) di wilayah Surabaya ?”

### **1.4 Tujuan Penelitian**

#### **1.4.1 Tujuan Umum**

Menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi kopi, asupan serat, asupan natrium, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada pekerja *Work From Home* (WFH) di wilayah Surabaya.

#### **1.4.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi karakteristik responden (Usia, Jenis Kelamin, tingkat pendapatan, dan pekerjaan)
2. Mengidentifikasi status gizi pada responden
3. Mengidentifikasi konsumsi kopi pada responden
4. Mengidentifikasi asupan serat pada responden
5. Mengidentifikasi asupan natrium pada responden



6. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada responden
7. Menganalisis hubungan konsumsi kopi dengan status gizi
8. Menganalisis hubungan asupan serat dengan status gizi
9. Menganalisis hubungan asupan natrium dengan status gizi
10. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan status gizi

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Bagi Sasaran**

Hasil dari penelitian dapat memberikan informasi dan pemahaman mengenai konsumsi kopi yang terlalu sering, kurangnya asupan serat, konsumsi natrium yang berlebih, dan aktivitas fisik dapat menyebabkan perubahan status gizi.

### **1.5.2 Bagi Peneliti**

Peneliti dapat mengetahui hubungan konsumsi kopi, asupan serat, asupan natrium, aktivitas fisik dengan status gizi pada pekerja *Work From Home* (WFH) di wilayah Surabaya.

### **1.5.3 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat**

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah informasi terkait hubungan konsumsi kopi, asupan serat, asupan natrium, aktivitas fisik dengan status gizi pada pekerja *Work From Home* (WFH) di wilayah Surabaya.

#### **1.5.4 Bagi Dinas Kesehatan**

Hasil dari penelitian dapat memberikan informasi dan pemahaman mengenai konsumsi kopi yang terlalu sering, kurangnya supan serat, konsumsi natrium yang berlebih, dan aktivitas fisik dapat menyebabkan status gizi pada sasaran.