

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Salah satu masalah kesehatan yang ada di dunia yang tidak luput dari perhatian adalah masalah kesehatan mental, salah satunya adalah stres. Stres adalah fenomena yang kompleks dengan berbagai komponen yang memicu peristiwa pemicu dan memproses otak untuk merespons. Respon yang mungkin terjadi karena stres seperti emosional, biologis atau fisik berbeda untuk setiap individu karena faktor genetik dan lingkungan (Singh, Nutrient and Stress Management, 2016). Hasil Riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018, menunjukkan bahwa 9,8% penduduk Indonesia berumur 15 tahun keatas mengalami gangguan mental emosional atau setara dengan 706.688 jiwa (Hasil Utama RISKESDAS, 2018). Menurut penelitian yang dilakukan pada 2019, Jakarta berada di urutan keenam sebagai kota paling stres di dunia (Savvy Sleeper, 2019). Statistik menunjukkan bahwa 91% orang Australia merasa stres mengenai kehidupan mereka dan 86 % pekerja di Tiongkok melaporkan mengalami stres (Hull, 2020). Penelitian yang dilakukan di Amerika menunjukkan bahwa 61% penyebab stres pada individu disebabkan oleh pekerjaan (American Psychological Association , 2017). Ini menunjukkan bahwa stres merupakan masalah global yang dapat terjadi pada siapa saja, terutama pekerja.

Pemilihan jenis makanan dapat memiliki dampak yang besar pada *mood* setiap individu. Konsumsi makanan yang rendah karbohidrat cenderung memicu stres, karena produksi bahan kimia otak yang meningkatkan rasa senang seperti serotonin dan triptofan, dipicu oleh makanan yang kaya karbohidrat. Penelitian yang dilakukan oleh D'Anci (2008) mengatakan bahwa makanan yang rendah kandungan karbohidratnya terbukti berhubungan dengan tingginya resiko pada gangguan mood seseorang, kecemasan, dan depresi. Makanan dengan indeks glikemik rendah (GI) seperti buah-buahan dan sayuran, biji-bijian, pasta, dll. lebih disarankan untuk dikonsumsi karena cenderung

memberikan efek yang moderat tetapi tahan lama pada kimia otak, suasana hati, dan tingkat energi dibandingkan dengan makanan dengan IG tinggi yang cenderung memberikan efek yang cepat tetapi hanya sementara dan tidak bertahan lama (Rao, Asha, Ramesh, & Rao, 2008).

Saat ini, seluruh dunia terdampak atas adanya pandemi global yaitu *Corona Virus Disease* (COVID-19). Terjadi pergeseran metode kerja yang dimana perusahaan/organisasi melarang karyawannya untuk bekerja di kantor dan berkumpul di suatu ruangan sehingga pekerja harus bekerja dari kediaman masing-masing atau biasa disebut dengan *Work from Home* (WFH). Larangan ini tidak dimaksudkan untuk merusak kinerja organisasi melainkan bertujuan untuk mencegah penyebaran COVID-19 yang hingga kini terus menambah jumlah korbannya di Indonesia (Mustajab, et al., 2020). Dengan adanya kebijakan *Work from Home* ini, terjadi perubahan pada gaya hidup pekerja seperti dalam rutinitas sehari-hari dan kebiasaan makan. Perubahan asupan makanan ini dapat menyebabkan stres (Xiao & Becerik-Gerber, 2021).

1.2. Identifikasi Masalah

Stres adalah respons tubuh terhadap apapun yang membutuhkan perhatian atau tindakan. Setiap orang mengalami stres sampai tingkat tertentu. Stres berat dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk menjalani aktivitas sehari-hari (Ivancevich, Konopaske, & Matteson, 2014). Stres pada pekerja merupakan masalah yang berkembang di seluruh dunia yang tidak hanya memengaruhi kesehatan dan kesejahteraan pekerja, tetapi juga produktivitas dari perusahaan (Stranks, 2005).

1.3. Pembatasan Masalah

Dalam sebuah penelitian perlu adanya pembatasan masalah agar pokok permasalahan yang diteliti tidak melebar dan lebih terarah. Beberapa pembatasan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Asupan karbohidrat.
2. Beban glikemik
3. Beban kerja
4. Stres hanya diukur tingkat/omsetnya.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas dapat diambil suatu perumusan masalah yaitu: “Apakah ada hubungan antara asupan karbohidrat, beban glikemik, dan beban kerja dengan stres pada pekerja *Work from Home*?”

1.5. Tujuan Penelitian

1.5.1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara asupan karbohidrat, beban glikemik, dan beban kerja dengan stres pada pekerja *Work from Home*.

1.5.2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden yaitu jenis kelamin dan usia
- b. Mengidentifikasi asupan karbohidrat pada pekerja *Work from Home*.
- c. Mengidentifikasi beban glikemik pada pekerja *Work from Home*
- d. Mengidentifikasi beban kerja pada pekerja *Work from Home*
- e. Mengidentifikasi stres pada pekerja *Work from Home*.
- f. Menganalisis hubungan asupan karbohidrat dengan stres pada pekerja *Work from Home*
- g. Menganalisis hubungan beban glikemik dengan stres pada pekerja *Work from Home*.
- h. Menganalisis hubungan beban kerja dengan stres pada pekerja *Work from Home*.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Bagi Peneliti

Peneliti dapat mengetahui hubungan antara asupan karbohidrat, beban glikemik, dan beban kerja dengan stres pada pekerja *Work from Home*. Selain itu, peneliti mendapatkan manfaat berupa pengalaman langsung dalam melaksanakan penelitian dalam bentuk skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan dari Universitas Esa Unggul.

1.6.2. Bagi Responden

Sebagai informasi dan referensi tambahan kepada responden mengenai hubungan antara asupan karbohidrat, beban glikemik, dan beban

kerja dengan stres pekerja. Selain itu, diharapkan untuk mengubah pola asupan sehari-hari agar lebih memerhatikan asupan yang lebih bergizi.

1.6.3. Bagi Perusahaan

Sebagai informasi mengenai hubungan antara asupan karbohidrat, beban glikemik, dan beban kerja dengan stres di perusahaan tersebut agar dapat terciptanya lingkungan kerja yang lebih baik di masa mendatang.

1.6.4. Bagi Institusi

Sebagai bahan referensi atau daftar bacaan untuk penelitian selanjutnya.

1.7. Keterbaruan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan metode yang tepat dan mengacu kepada penelitian-penelitian terdahulu.

Tabel 1.1 Keterbaruan Penelitian

No	Peneliti	Judul	Metode	Analisis	Hasil
1.	Soraiya Ebrahimpour-Koujan, Ammar Hassanzadeh Keshteli, Hamid Afshar, Ahmad Esmailzadeh & Peyman Adibi	Kepatuhan terhadap diet rendah karbohidrat dan prevalensi gangguan psikologis pada orang dewasa (<i>Adherence to low carbohydrate diet and prevalence of psychological disorders in adults</i>)	Jenis penelitian adalah analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Uji chi-square	Tidak ada perbedaan signifikan yang diamati dalam distribusi depresi, kecemasan dan tekanan psikologis di berbagai kuartil skor LCD. Setelah mengontrol pembaur potensial, tidak ada hubungan signifikan yang terlihat antara skor LCD dan prevalensi depresi (OR untuk kuartil skor LCD tertinggi vs terendah: (1,15; 95% CI: 0,93, 1,39). Konsumsi LCD tidak juga terkait dengan peningkatan risiko

					kecemasan (0,82; 95% CI: 0,59, 1,14) dan tekanan psikologis (0,92; 95% CI: 0,72, 1,16).
4	Ella Marlioni Pertiwi, Hanifa Maher Denny, Hanifa Maher Denny	Hubungan Antara Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja Dosen di Suatu Fakultas	Jenis penelitian adalah analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Uji <i>Pearson Product Moment</i>	uji statistik dengan taraf signifikansi $p = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara beban kerja dengan stres kerja ($p=25$).
5	Fahimeh Haghghatdoost, Leila Azadbakht, Ammar Hassanzadeh Keshteli, Christine Feinle-Bisset, Hamed Daghighzadeh, Hamid Afshar, Awat Feizi, Ahmad Esmailzadeh, Peyman Adibi	Indeks glikemik, beban glikemik, dan gangguan psikologis umum (<i>Glycemic index, glycemic load, and common psychological disorders</i>)	Jenis penelitian adalah analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Uji ANOVA dan Chi-Square	Setelah kontrol untuk pembaur potensial, individu di tertile teratas GI memiliki kemungkinan depresi yang lebih besar (OR: 1,44; 95% CI: 1,03, 2,02; P-tren = 0,03) dan kecenderungan untuk kemungkinan kecemasan yang lebih besar (OR: 1,52; 95% CI: 0,97, 2,38; P trend = 0,06) dibandingkan dengan tertile pertama. Nilai GL yang lebih tinggi dikaitkan dengan peluang yang lebih rendah untuk gangguan

				<p>mental (OR: 0.66; 95% CI: 0.49, 0.90; P-trend = 0,009), depresi (OR: 0.69; 95% CI: 0.51, 0.93; P-trend = 0,02), dan tekanan psikologis (OR: 0.67; 95% CI: 0.48, 0.92; P-trend = 0.01). Interaksi yang signifikan diamati antara GI dan jenis kelamin untuk depresi (P = 0,01) dan tekanan psikologis (P = 0,046) dalam model kasar. Dalam analisis bertingkat berdasarkan jenis kelamin, setelah kontrol untuk pembaur potensial, GI yang lebih besar dikaitkan dengan kemungkinan depresi yang lebih tinggi (OR: 1,52; 95% CI: 1,20, 1,94; P-trend = 0,001) dan tekanan psikologis (OR: 1,66; 95% CI: 1,28, 2,14; P-trend = 0,001) pada wanita tetapi tidak pada pria.</p>
6	Akiko Nanri, Masafumi	Asupan makronutrien dan	Jenis penelitian	

Eguch, Keisuke Kuwahara, Takeshi Kochi.	gejala depresi di antara pekerja pria Jepang: Studi Nutrisi dan Kesehatan Furukawa (<i>Macronutrient intake and depressive symptoms among Japanese male workers: The Furukawa Nutrition and Health Study</i>)	adalah analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i>		
---	---	--	--	--

Dari tabel keterbaruan penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pada subjek penelitian dan masih sedikit penelitian yang dilakukan di Indonesia untuk hubungan asupan dengan tingkat stres pada pekerja.