

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada akhir Desember 2019 terdapat penyakit menular yang pertama kali dilaporkan di Wuhan yang disebabkan oleh *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-coV-2) yaitu penyakit COVID-19. Sebelumnya, penyakit ini disebut sebagai '2019 novel coronavirus' atau '2019-nCoV' (UNICEF *et al.*, 2020). WHO menyatakan virus corona sebagai PHEIC (*Public Health Emergencies International Concern*) yaitu kejadian luar biasa yang beresiko terhadap penularan kesehatan masyarakat antar negara dan membutuhkan respons internasional. Berdasarkan data World Health Organization (2020) pada tanggal 2 Maret 2020 kasus pertama COVID-19 ditemukan di Indonesia, tercatat per tanggal 8 Mei 2020 terdapat 12.776 kasus dengan kematian 930 orang. Indonesia menduduki nomor dua peningkatan kasus COVID-19 tertinggi di Asia Tenggara. COVID-19 umumnya menular melalui percikan (droplet) dari saluran pernapasan atau kontak dengan permukaan yang terkontaminasi.

Paparan dapat terjadi kapanpun terutama di tempat kerja, dalam perjalanan dinas, serta di jalan saat berangkat dan pulang dari tempat kerja. Risiko paparan COVID-19 tergantung pada kemungkinan kontak erat (di bawah 1 meter) atau sering berkontak dengan orang-orang yang mungkin terinfeksi COVID-19 dan melalui kontak dengan permukaan dan benda yang terkontaminasi (World Health Organization, 2020). Berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2020 Tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dalam rangka percepatan penanganan *Corona Virus Disease 2019* (COVID-19) bahwa dampak penyebaran COVID-19 telah mengakibatkan terjadi keadaan tertentu sehingga perlu dilakukan upaya penanggulangan, salah satunya dengan tindakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2020 Pasal IV ayat 1 menyatakan bahwa Pembatasan Sosial Berskala Besar paling sedikit meliputi peliburan sekolah dan tempat kerja.

Segala hal dan upaya dilakukan untuk menghentikan dan memperlambat laju perkembangan virus corona. Di Indonesia pemerintah sudah mengupayakan dengan berbagai cara antara lain : (1) Isolasi diri bagi warganya yang diduga terjangkit COVID-19, (2) *Physical distancing* yang artinya menjaga jarak antar seseorang, (3) Membatasi perjalanan nasional atau internasional, (4) Larangan untuk berkumpul atau berkerumun, (5) Penutupan toko – toko, restoran, ruang publik, hingga sekolah. Kebijakan *Work From Home* (WFH) atau bekerja dari rumah menyebabkan sebagian besar aktivitas dilakukan melalui dalam jaringan tidak terkecuali proses belajar mengajar. Sebelum pandemi, mengajar sering sebagai salah satu profesi yang paling membuat stres. Stresor 'normal' (yaitu, pra-pandemi) yang diderita oleh guru secara umum termasuk tekanan yang disebabkan oleh beban kerja yang berat, kendala waktu, integrasi kehidupan kerja yang tidak

seimbang, otonomi terbatas, administrasi yang berlebihan kewajiban, hubungan tegang dengan kolega dan pemimpin sekolah, konflik peran/ambiguitas, mengelola inovasi dan perubahan, kerja emosional, ketakutan akan kehilangan kendali kelas, ketakutan evaluasi, dan harga diri profesional yang rendah, di antaranya lainnya (Johnson et al., 2005). Hasil penelitian Yuwono et al (2020) kondisi stres responden selama COVID-19 65% pada kategori sedang, pada 30% pada kategori rendah dan 5% pada kategori tinggi. Dari penelitian tersebut terlihat bahwa tingkat stres selama COVID-19 pada kategori sedang.

Pembatasan sosial berskala besar dapat mengakibatkan stres dan mempengaruhi pola makan seseorang (Sidor & Rzymiski, 2020). Stres merupakan faktor tidak langsung mempengaruhi indeks massa tubuh. Ketika seseorang mengalami stres, hipotalamus akan merangsang kelenjar pituitari untuk memproduksi hormon kortisol. Hormon kortisol yang tinggi akan menstimulasi terjadinya glikogenesis dan glukoneogenesis serta menyebabkan terjadinya resistensi insulin. Sekresi hormon kortisol dapat menstimulasi otak untuk meningkatkan nafsu makan. Peningkatan asupan makanan diimbangi dengan adanya hiperglikemia dapat menyebabkan obesitas. Seseorang saat dalam kondisi stres, perilaku makan akan mengalami peningkatan dan berkontribusi terhadap obesitas atau kelebihan berat badan (Nishitani & Sakakibara, 2006).

Stres dapat meningkatkan berat badan karena meningkatkan kadar kortisol darah, mengaktifkan enzim penyimpanan lemak dan memberi tanda lapar ke otak. Stres dapat mempengaruhi perubahan preferensi makan seseorang untuk cenderung mengonsumsi makanan tinggi lemak dan mengandung gula atau biasa disebut *comfort food* (Finch & Tomiyama, 2015). Stres psikologis seringkali dikaitkan dengan konsumsi makanan yang meningkat, terutama dalam mengonsumsi makanan berlemak tinggi (Kevin Range, 2012). Respon stres antar satu orang dengan orang lainnya berbeda-beda. Beberapa orang akan mengalami peningkatan nafsu makan ketika sedang stres sedangkan yang lainnya justru mengalami penurunan nafsu makan. Berdasarkan hasil penelitian Sidor & Rzymiski (2020) lebih dari 43,0% dan hampir 52% melaporkan makan dan ngemil lebih banyak selama karantina dan kecenderungan ini lebih sering terjadi pada seseorang yang memiliki kelebihan berat badan dan obesitas. Hampir 30% dan lebih dari 18% mengalami kenaikan berat badan (rata-rata \pm SD $3,0 \pm 1,6$ kg) dan penurunan ($-2,9 \pm 1,5$ kg).

Seseorang yang kelebihan berat badan, obesitas, dan yang lebih tua (berusia 36-45 dan >45) cenderung lebih sering mengalami kenaikan berat badan. Peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT) dikaitkan dengan kurangnya konsumsi sayuran, buah selama karantina. Salah satu cara pemantauan status gizi usia dewasa adalah dengan mengukur Indeks Massa Tubuh (IMT). Asupan zat gizi akan berpengaruh terhadap berat badan. Berat badan yang normal menandakan adanya keseimbangan antara asupan energi (dari makanan dan minuman) dengan penggunaan energi. Usia dewasa merupakan usia produktif yang membutuhkan zat

gizi optimal untuk kehidupan dan aktivitas. Zat gizi tersebut merupakan sesuatu yang esensial, yaitu zat kimia yang berasal dari makanan dan tidak disintesis dalam tubuh. Zat gizi esensial dibutuhkan untuk fungsi tubuh yang normal, yaitu untuk kehidupan, pertumbuhan, dan perbaikan jaringan. Bagi orang dewasa, zat gizi dibutuhkan dalam pencapaian kesehatan yang optimal dan pencegahan dari penyakit degeneratif. Pada usia dewasa banyak perubahan yang terjadi. Perubahan fisik ditandai dengan berat badan yang mencapai puncaknya pada usia dewasa jika tidak diimbangi dengan aktivitas fisik dan mengatur pola makan. Pada awal masa dewasa yaitu umur 20 tahun, pertumbuhan telah berakhir dan organ-organ tubuh telah permanen ukurannya, kecuali berat badan karena penimbunan lemak.

Peningkatan risiko penyebaran infeksi COVID-19 telah membuat masyarakat waspada melakukan aktivitas fisik terutama berolahraga di luar rumah. Melakukan segala aktivitas di rumah adalah tindakan yang aman (Yuliana, 2020). Aktivitas fisik dan olahraga dalam intensitas sedang dapat meningkatkan imunitas yang sangat diperlukan tubuh saat pandemi COVID-19. Jika seseorang kurang gerak akan menurunkan imunitas tubuh sehingga meningkatkan risiko terinfeksi virus. Pembatasan Sosial Berskala Besar menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari karena hanya dapat melakukan kegiatan dirumah. Secara global tingkat aktivitas fisik orang dewasa pada tahun 2016 didapatkan bahwa 23% pria dan 32% wanita yang berusia di atas 18 tahun memiliki aktivitas fisik yang kurang aktif. Selama 15 tahun terakhir, tingkat aktivitas fisik yang tidak cukup tidak membaik yaitu pada tahun 2001 sebesar 28.5% sedangkan pada tahun 2016 masih sebesar 27.5% (World Health Organization, 2020). Proporsi kurangnya aktivitas fisik di Indonesia mengalami kenaikan, pada tahun 2013 sebesar 26.2% dan naik menjadi 33.5% pada tahun 2018. Riskesdas menjelaskan kurangnya aktivitas fisik yaitu kegiatan kumulatif yang kurang dari 150 menit seminggu. Di Indonesia, Jambi memiliki proporsi kurang aktivitas fisik tertinggi ke empat pada penduduk umur > 10 tahun (Kemenkes RI, 2018). Sejak 16 maret 2020 tenaga kerja guru mengikuti kebijakan pemerintah untuk pembatasan interaksi sosial dengan bekerja di rumah.

Kekurangan berat badan dapat menyebabkan penyakit infeksi, sedangkan kelebihan berat badan dapat meningkatkan risiko terhadap penyakit degeneratif, memungkinkan seseorang dapat mencapai usia harapan hidup yang lebih panjang. Asupan makanan yang berlebih selama pandemi karena stres dan kurangnya aktivitas fisik akibat dari pemberlakuan bekerja dirumah akan berpengaruh pada indeks massa tubuh. Survei pendahuluan melalui *Google Form* pada 10 responden guru, sembilan orang mengalami stres selama pembatasan sosial berskala besar. Berdasarkan latar belakang ini saya tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan asupan zat gizi, aktivitas fisik, stres pada masa pembatasan sosial berskala besar dengan indeks massa tubuh pada guru.

1.2 Identifikasi Masalah

WHO menyatakan virus corona sebagai PHEIC (*Public Health Emergencies International Concern*) yaitu kejadian luar biasa yang beresiko terhadap penularan kesehatan masyarakat antar negara dan membutuhkan respons internasional. Indonesia menduduki nomor dua peningkatan kasus COVID-19 tertinggi di Asia Tenggara. Pemerintah melakukan upaya-upaya pencegahan penularan dengan diberlakukannya Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) untuk memutus rantai penularan virus. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2020 Pasal IV ayat 1 menyatakan bahwa Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) paling sedikit meliputi peliburan sekolah dan tempat kerja. Kebijakan *Work From Home (WFH)* atau bekerja dari rumah selama pembatasan sosial berskala besar mengakibatkan penghentian sementara aktivitas belajar mengajar tatap muka di sekolah. Kondisi demikian menimbulkan kebosanan dan kejenuhan sehingga menimbulkan stres. Bahkan sebelum pandemi, mengajar sering sebagai salah satu profesi yang paling membuat stres. Stresor 'normal' (yaitu, pra- pandemi) yang diderita oleh guru secara umum termasuk tekanan yang disebabkan oleh beban kerja yang berat, kendala waktu, integrasi kehidupan kerja yang tidak seimbang, otonomi terbatas, administrasi yang berlebihan kewajiban, hubungan tegang dengan kolega dan pemimpin sekolah, konflik peran/ ambiguitas, mengelola inovasi dan perubahan, kerja emosional, ketakutan akan kehilangan kendali kelas, ketakutan evaluasi, dan harga diri profesional yang rendah, di antaranya lainnya. Pembatasan sosial berskala besar dapat mengakibatkan stres dan mempengaruhi pola makan seseorang. Seseorang saat dalam kondisi stres, perilaku makan akan mengalami peningkatan dan berkontribusi terhadap obesitas atau kelebihan berat badan. Respon stres antar satu orang dengan orang lainnya berbeda-beda. Beberapa orang akan mengalami peningkatan nafsu makan ketika sedang stres sedangkan yang lainnya justru mengalami penurunan nafsu makan. PSBB menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari karena hanya dapat melakukan kegiatan di rumah. proporsi kurangnya aktivitas fisik di Indonesia mengalami kenaikan, Jambi memiliki proporsi kurang aktivitas fisik tertinggi ke empat pada penduduk umur > 10 tahun.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti membatasi penelitian agar objek penelitian tidak meluas. Variabel independen pada penelitian ini adalah asupan energi, asupan protein, asupan lemak, asupan karbohidrat, aktivitas fisik, stres dan variabel dependen adalah indeks massa tubuh.

1.4 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan asupan energi dengan indeks massa tubuh guru pada masa PSBB di SMKN 1 Jambi?
2. Apakah ada hubungan asupan protein dengan indeks massa tubuh guru pada masa PSBB di SMKN 1 Jambi?
3. Apakah ada hubungan asupan lemak dengan indeks massa tubuh guru pada masa PSBB di SMKN 1 Jambi?
4. Apakah ada hubungan asupan karbohidrat dengan indeks massa tubuh guru pada masa PSBB di SMKN 1 Jambi?
5. Apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh guru pada masa PSBB di SMKN 1 Jambi?
6. Apakah ada hubungan stres dengan indeks massa tubuh guru pada masa PSBB di SMKN 1 Jambi?

1.5 Tujuan Penelitian

1.5.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi, aktivitas fisik, stres pada masa pembatasan sosial berskala besar dengan indeks massa tubuh pada guru di SMKN 1 Jambi.

1.5.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam dilakukannya penelitian ini yaitu:

1. Mengidentifikasi jenis kelamin, umur, pendapatan guru di SMKN 1 Jambi
2. Mengidentifikasi asupan energi, asupan protein, asupan lemak, asupan karbohidrat pada masa pembatasan sosial berskala besar guru di SMKN 1 Jambi
3. Mengidentifikasi tingkat kecukupan asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat pada masa pembatasan sosial berskala besar guru di SMKN 1 Jambi
4. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada masa pembatasan sosial berskala besar guru di SMKN 1 Jambi
5. Mengidentifikasi stres pada masa pembatasan sosial berskala besar guru di SMKN 1 Jambi
6. Mengidentifikasi indeks massa tubuh guru di SMKN 1 Jambi
7. Menganalisis hubungan asupan energi, asupan protein, asupan lemak, asupan karbohidrat pada masa pembatasan sosial berskala besar dengan indeks massa tubuh guru di SMKN 1 Jambi
8. Menganalisis hubungan aktivitas fisik pada masa pembatasan sosial berskala besar dengan indeks massa tubuh guru di SMKN 1 Jambi

9. Menganalisis hubungan stres pada masa pembatasan sosial berskala besar dengan indeks massa tubuh guru di SMKN 1 Jambi

gggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa U

gggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa U

gggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa U

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Bagi Responden

Memberikan wawasan dan tambahan informasi mengenai asupan zat gizi, aktivitas fisik, stres dengan indeks massa tubuh pada guru selama *work from home* pada masa Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB).

1.6.2 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi pihak sekolah selama pemberlakuan *Work From Home* untuk lebih memperhatikan status status kesehatan guru seperti nilai indeks massa tubuh dengan cara memberikan materi dan praktek gizi seimbang serta mengadakan olahraga rutin secara virtual sehingga dapat membina perilaku gizi menjadi lebih baik.

1.6.3 Bagi Peneliti

Melalui penelitian ini penulis dapat menerapkan dan memanfaatkan ilmu yang telah didapat selama pendidikan, menambah pengetahuan dan pengalaman dalam membuat penelitian ilmiah serta menambah pengetahuan penulis mengenai asupan zat gizi, aktivitas fisik, stres dengan indeks massa tubuh pada guru selama *work from home* pada masa Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB).

1.7 Keterbaruan Penelitian

Tabel 1 Keterbaruan Penelitian

No	Penelitian dan Tahun	Judul	Jenis Penelitian	Hasil
1.	Winne Widiyanti (2014)	Aktivitas Fisik, Stres, dan Obesitas pada Pegawai Negeri Sipil	Desain survei potong lintang (cross sectional)	<ul style="list-style-type: none"> • Ada hubungan bermakna antara aktivitas fisik dan stres serta usia dengan kejadian obesitas. • Semakin berat aktivitas fisik, semakin rendah risiko obesitas. • Semakin berat stres semakin tinggi risiko obesitas, semakin tua usia semakin tinggi risiko obesitas. • Tidak ada hubungan bermakna antara karakteristik individu dan konsumsi zat gizi makro
2	Kartini Burhan (2018)	Hubungan Pengetahuan, Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik terhadap Indeks Massa Tubuh pada Pekerja Wanita	Kuantitatif dengan desain cross sectional	<ul style="list-style-type: none"> • Ada hubungan antara pengetahuan, asupan karbohidrat, lemak pada pekerja wanita terhadap IMT.
3.	Sefi Sukmawati (2019)	Perbedaan Asupan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik dan Persen Lemak Tubuh Berdasarkan Status Gizi Lebih pada Pegawai PT Multi Kencana Niagatama	Observasional analitik dengan desain cross sectional	adanya perbedaan asupan karbohidrat, asupan protein, aktivitas fisik dan persen lemak tubuh antara responden dengan status gizi overweight dan obesitas, tetapi tidak ada perbedaan asupan lemak antara responden dengan status gizi overweight dan obesitas. Pentingnya melakukan aktivitas fisik agar dapat mengurangi terjadinya gizi lebih. Disarankan untuk melakukan aktivitas fisik atau latihan untuk keseimbangan tubuh.
4	Annisa Risqi Wulandari (2019)	Hubungan Asupan Energi, Stres Kerja, Aktivitas Fisik dan Durasi Waktu Tidur dengan IMT pada Manajer Madya Dinas Pemerintah Kota Surabaya	Observasional dengan desain penelitian cross sectional	Semakin tinggi asupan energi dan semakin singkat durasi waktu tidur maka akan semakin tinggi IMT pada manajer madya.

