

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dengan adanya kebijakan PPKM Darurat yang saat ini sedang diberlakukan menurut Instruksi Menteri Dalam Negeri No.15 Tahun 2021 tentang Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) Darurat *Covid-19* terhitung mulai 3 Juli – Agustus 2021 dengan tujuan untuk menghentikan penyebaran *Covid-19* yang sedang meningkat dalam beberapa minggu terakhir, maka diberlakukannya sistem *Work From Home* (WFH) pada pekerja, salah satunya adalah PNS. PNS dapat bekerja dari rumah, namun untuk pejabat tinggi diperintahkan untuk tetap bekerja dari kantor.

Kebijakan tersebut mengharuskan PNS untuk bekerja sepenuhnya di dalam rumah dengan menggunakan media digital demi menyelesaikan pekerjaan dari kantor dan duduk secara terus-menerus dengan waktu yang relatif lama, sehingga aktifitas fisiknya rendah saat *Work From Home* (WFH) serta terdapat peningkatan kebiasaan makan menimbulkan efek samping yang mempengaruhi kondisi fisiologis tubuh, salah satunya adalah obesitas (Ekawati, 2021).

Obesitas merupakan penimbunan lemak secara abnormal atau berlebihan sehingga memiliki efek samping terhadap kesehatan tubuh seseorang (Citra & Kartini, 2020). Dibandingkan dengan pria, kejadian obesitas pada wanita terjadi dua kali lebih tinggi. Hal tersebut ditunjukkan dengan prevalensi nasional obesitas pada wanita yang mencapai 29,3% sedangkan prevalensi pada pria 14,5% (Kementrian Kesehatan RI, 2018). Perbedaan prevalensi obesitas tersebut disebabkan oleh aktivitas fisik yang rendah disertai asupan zat gizi yang berlebih hingga berpengaruhnya hormon esterogen pada wanita (Nandar et al., 2019).

Obesitas banyak terjadi pada PNS. Hal tersebut disebabkan oleh pola kerja yang monoton, adanya fasilitas teknologi informasi yang memudahkan PNS dalam bekerja sehingga mengakibatkan aktivitas fisik yang dimiliki cenderung

ringan (*sedentary*), seringnya memesan makanan siap saji melalui layanan antar dikarenakan sedang adanya PPKM Darurat selama pandemi *COVID-19* serta tidak adanya waktu untuk memasak makanan di rumah dikarenakan beban pekerjaan kantor yang tinggi, sehingga membuat banyak pekerja mengalami peningkatan status gizi selama bekerja dari rumah (Ekawati, 2021).

Menurut Riskesdas 2018, di Indonesia prevalensi obesitas mengalami peningkatan dari tahun 2007 sampai 2018, yakni dari 10,5% hingga 21,8%. Obesitas di Provinsi Banten memiliki prevalensi 22,1%. PNS berada di urutan pertama dengan prevalensi obesitas sebesar 36,61% jika dibandingkan dengan kelompok pekerjaan yang lain. Prevalensi obesitas di Provinsi Banten dari usia 25–44 tahun untuk perempuan adalah 21,72% – 40,86%, sedangkan untuk laki-laki adalah 12,62% – 20,38. Prevalensi obesitas di Kota Tangerang mencapai 28,16% yang menempati urutan tertinggi kedua. Prevalensi obesitas untuk perempuan di Kota Tangerang sebesar 36,34%, sedangkan untuk laki-laki prevalensinya sebesar 20,7%. Dengan ini, Kota Tangerang memiliki prevalensi obesitas tertinggi kedua di Provinsi Banten (Kementrian Kesehatan RI, 2018).

Dampak dari obesitas yakni memiliki risiko terkena penyakit degeneratif seperti penyakit kardiovaskular, diabetes mellitus, hipertensi, serta kanker. PNS yang memiliki status gizi tidak normal atau obesitas, berisiko mengalami penyakit degeneratif yang dapat mempengaruhi produktifitas kerjanya (Armanda, 2017).

Obesitas disebabkan oleh diantaranya perilaku makan yakni *Emotional eating*, meningkatnya konsumsi energi dan lemak sehingga mempengaruhi tingkat kecukupan energi dan lemak serta aktivitas fisik (Sukianto et al., 2020).

Emotional eating memiliki hubungan dengan kejadian obesitas pada orang dewasa. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sukianto et al (2020), semakin tinggi tingkat *emotional eating* yang dimiliki oleh seseorang, maka IMT-nya juga akan semakin tinggi. Hal ini disebabkan karena *emotional eaters* yang cenderung mengonsumsi makanan tinggi lemak dan tinggi gula. Menurut penelitian Van Strien et al (2016), *emotional eating* bertindak sebagai perantara antara depresi dengan kenaikan berat badan pada wanita. Depresi

berkaitan dengan *emotional eating*, jika tingkat depresi tinggi, maka tingkat *emotional eating* pun lebih tinggi, sehingga berujung pada peningkatan IMT yang lebih besar pada wanita. IMT yang besar cenderung memiliki risiko terjadinya obesitas.

Tingkat kecukupan energi memiliki hubungan dengan terjadinya obesitas. Hal ini dapat dibuktikan dengan penelitian Nandar *et al.*, (2019), bahwa semakin tinggi tingkat kecukupan energi, persen lemak tubuh yang dimiliki juga semakin tinggi. Hal tersebut dapat menyebabkan risiko terjadinya obesitas. Menurut penelitian Citra & Kartini (2020), responden dengan tingkat kecukupan energi yang tinggi, memiliki risiko 10 kali mengalami obesitas.

Tingkat kecukupan protein memiliki hubungan dengan obesitas. Menurut penelitian Rahmawati (2015), terdapat hubungan antara asupan protein yang berlebih dengan obesitas sentral pada mahasiswa, dimana semakin tinggi asupan protein, maka semakin tinggi juga asupan energi serta lemak yang berpengaruh terhadap tingkat kecukupan zat gizi makro yang melebihi kebutuhan harian sehingga dapat menyebabkan terjadinya obesitas.

Tingkat kecukupan lemak juga memiliki hubungan dengan kejadian obesitas. Berdasarkan penelitian Buanasita *et al.*, (2015), responden yang memiliki tingkat kecukupan lemak yang tinggi mengalami obesitas akibat banyaknya penumpukan lemak di dalam tubuh. Menurut penelitian Citra & Kartini (2020), responden dengan tingkat kecukupan lemak yang tinggi memiliki risiko 8 kali mengalami obesitas.

Tingkat kecukupan karbohidrat memiliki hubungan dengan kejadian obesitas. Menurut penelitian Kurdanti *et al.*, (2015), asupan karbohidrat yang berlebih akan diubah menjadi lemak di dalam tubuh, lalu lemak akan disimpan di jaringan adiposa dengan jumlah yang tak terhitung dan menyebabkan penumpukan, sehingga memicu terjadinya obesitas.

Aktivitas fisik juga berhubungan dengan kejadian obesitas. Menurut penelitian Hita *et al.*, (2020) terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik yang rendah dengan status gizi pekerja. Semakin besar kemungkinan terjadinya obesitas jika tingkat aktifitas fisik yang dilakukan semakin rendah. Penelitian lainnya juga dilakukan oleh Jaminah & Mahmudiono (2018) bahwa

terdapat hubungan antara kejadian obesitas pada karyawan perempuan di instalasi gizi dengan kejadian obesitas. Karyawan wanita yang memiliki aktivitas fisik yang berat tidak mengalami obesitas.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik ingin melakukan penelitian mengenai hubungan *emotional eating*, tingkat kecukupan energi, zat gizi makro serta aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada PNS saat WFH di masa pandemi Covid-19.

B. Identifikasi Masalah

Kejadian obesitas pada wanita lebih tinggi dibandingkan pria dikarenakan metabolisme pada wanita dipengaruhi oleh asupan zat gizi yang berlebih serta kurangnya aktivitas fisik sehingga menyebabkan penimbunan lemak yang tinggi pada tubuh serta berpengaruhnya hormon estrogen dan progesteron (Nandar et al., 2019).

Sedangkan, pada pria obesitas disebabkan oleh gaya hidup seperti konsumsi makanan berlemak, aktifitas fisik rendah serta kebiasaan konsumsi *fast food* (makanan cepat saji) sehingga mengakibatkan obesitas sentral (Zulkarnain & Alvina, 2020).

Tingginya angka obesitas dapat mengakibatkan dampak yang sangat serius bagi kesehatan. Faktor-faktor yang menyebabkan obesitas diantaranya adalah asupan zat gizi makro yang berlebih sehingga menyebabkan tingkat kecukupan zat gizi makro pun berlebih, serta usia (Citra & Kartini, 2020).

Di samping itu, terdapat faktor psikologis yang berupa stres, perilaku makan yang berupa *emotional eating*, pola makan yang salah dengan mengonsumsi makanan tinggi energi dan lemak serta kurangnya aktivitas fisik (Sikalak et al., 2017).

Obesitas pada PNS dapat mempengaruhi produktivitas dalam bekerja dikarenakan meningkatnya lemak di dalam tubuh, sehingga menyebabkan penurunan kinerja selama menjalankan *Work From Home* (WFH) (Ekawati, 2021).

C. Pembatasan Masalah

Peneliti membatasi topik penelitian dengan hanya berfokus pada variabel yang akan diteliti, yakni hubungan *emotional eating*, tingkat kecukupan energi,

zat gizi makro serta aktivitas fisik dengan kejadian obesitas saat *Work From Home* (WFH) di masa pandemi *COVID-19*. Lalu, peneliti membatasi pada responden yang akan diteliti, yakni PNS di Dinas Lingkungan Hidup Kota Tangerang yang sedang menjalankan *Work From Home* (WFH).

D. Perumusan Masalah

“Apakah ada hubungan antara *emotional eating*, tingkat kecukupan energi, zat gizi makro serta aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada PNS saat *Work From Home* (WFH) di masa pandemi *COVID-19*?”

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara *emotional eating*, tingkat kecukupan energi, zat gizi makro serta aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada PNS saat *Work From Home* (WFH) di masa pandemi *COVID-19*.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden (usia, jenis kelamin, status perkawinan)
- b. Mengidentifikasi kejadian obesitas pada PNS saat *Work From Home* di masa pandemi *COVID 19*
- c. Mengidentifikasi *emotional eating* pada PNS saat *Work From Home* di masa pandemi *COVID 19*
- d. Mengidentifikasi tingkat kecukupan energi pada PNS saat *Work From Home* di masa pandemi *COVID 19*
- e. Mengidentifikasi tingkat kecukupan protein pada PNS saat *Work From Home* di masa pandemi *COVID 19*
- f. Mengidentifikasi tingkat kecukupan lemak pada PNS saat *Work From Home* di masa pandemi *COVID 19*
- g. Mengidentifikasi tingkat kecukupan karbohidrat pada PNS saat *Work From Home* di masa pandemi *COVID 19*
- h. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada PNS saat *Work From Home* di masa pandemi *COVID 19*
- i. Menganalisis hubungan *emotional eating* dengan kejadian obesitas pada PNS saat *Work From Home* di masa pandemi *COVID 19*.

- j. Menganalisis hubungan tingkat kecukupan energi dengan kejadian obesitas pada PNS saat *Work From Home* di masa pandemi *COVID 19*
- k. Menganalisis hubungan tingkat kecukupan protein dengan kejadian obesitas pada PNS saat *Work From Home* di masa pandemi *COVID 19*
- l. Menganalisis hubungan tingkat kecukupan lemak dengan kejadian obesitas pada PNS saat *Work From Home* di masa pandemi *COVID 19*
- m. Menganalisis hubungan tingkat kecukupan karbohidrat dengan kejadian obesitas pada PNS saat *Work From Home* di masa pandemi *COVID 19*
- n. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada PNS saat *Work From Home* di masa pandemi *COVID 19*

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Instansi

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai *emotional eating*, tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro, aktivitas fisik dan kejadian obesitas selama pandemi *COVID-19* kepada para pegawai yang WFH.

2. Bagi Program Studi Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah informasi dan menjadi referensi penelitian mengenai hubungan *emotional eating*, tingkat kecukupan energi, zat gizi makro serta aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada PNS saat WFH di masa pandemi *COVID-19*, sehingga dapat dijadikan bahan untuk referensi penelitian yang selanjutnya oleh peneliti lain.

3. Bagi Responden

Dapat memberikan informasi mengenai pentingnya mengendalikan emosi makan (*emotional eating*) agar tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro sesuai dengan kebutuhan harian tubuh, serta pentingnya menjalankan

aktivitas fisik sehingga memiliki status gizi yang normal dan terhindar dari risiko penyakit degeneratif.

4. Bagi Pembaca

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan serta informasi yang nantinya dapat diimplementasikan untuk membantu mengurangi kejadian obesitas pada PNS.

G. Keaslian / Keterbaruan Penelitian

Tabel 1. 1 Keterbaruan Penelitian

No.	Peneliti dan tahun	Judul	Jenis Penelitian	Analisis	Hasil
1.	Annas Buanasita, Andriyanto, Indah Sulistyowati, 2015	Perbedaan Tingkat Konsumsi Energi, Lemak, Cairan, dan Status Hidrasi Mahasiswa Obesitas dan Non Obesitas	Studi observasional analitik yaitu membandingkan antara kelompok obesitas dan non obesitas atau case control study.	uji statistik chi- square.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat konsumsi lemak, cairan, dan status hidrasi pada mahasiswa obesitas dan non obesitas di Akademi Gizi Surabaya. Tingkat konsumsi lemak pada mahasiswa non obesitas dengan kategori defisit berat lebih tinggi (32,3%) dibandingkan kelompok obesitas (3,2%). Tingkat konsumsi cairan pada mahasiswa obesitas dengan

				<p>kategori defisit berat lebih tinggi (64,5%) dibandingkan non obesitas (19,4%). Status hidrasi menunjukkan mahasiswa obesitas banyak mengalami dehidrasi yaitu 21 responden (67,7%), dibandingkan mahasiswa non obesitas yaitu 6 responden (19,4%).</p>
				<p>Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 58,1 persen sampel berjenis kelamin perempuan dan 41,9 persen laki laki dengan umur rata rata 43,6 tahun. Rata rata asupan lemak total sehari 63,7 g, lemak jenuh 25,7 g, kolesterol 283,3 mg, lingkar pinggang 84,8 cm dan kadar kolesterol total 183,6 mg/dl. Sebanyak 38,6 persen asupan</p>
2	<p>K. Adhi, N. Sutiari, D. Lubis et al., 2018</p>	<p>Hiperkoleste rolemia Pada Aparatur Sipil Negara (ASN) Pemerintah Daerah Provinsi Bali</p>	<p><i>cross-sectional</i></p>	<p>Uji <i>Chi-square</i> dan regresi logistik</p>

lemak di atas kecukupan, 44,8 persen sampel mengalami obesitas sentral dan 34,3 persen mengalami hiperkolesterolemi dengan kadar kolesterol > 200 mg/dl. Terdapat hubungan signifikan antara asupan lemak total, lemak jenuh, kolesterol dan obesitas sentral dengan status hiperkolesterolemi a pada ASN Pemda Provinsi Bali ($p < 0,05$) dan analisis multivariat menunjukkan obesitas sentral merupakan determinan utama hiperkolesterolemi a ($p < 0,05$). Dapat

<p>3 Sukianto, R. E., 2019</p>	<p>Hubungan Tingkat Stres, Emotional eating, Aktivitas Fisik dan <i>cross-sectional</i>.</p>	<p>Uji Spearman Rank dan korelasi Pearson.</p>	<p>Berdasarkan hasil uji statistik, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan emotional eating dengan</p>
--------------------------------	--	--	--

	<p>Persen Lemak Tubuh Terhadap Status Gizi Pegawai UPN “Veteran” Jakarta Tahun 2019</p>	<p>status gizi (p value = 0,604 dan 0,543). Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan persen lemak tubuh dengan status gizi (p value = 0,005 dan 0,000). Aktivitas fisik memiliki korelasi negatif dengan status gizi, sedangkan persen lemak tubuh memiliki korelasi positif.</p>
<p>4 Wulandari, A. R., Widari, D., & Muniroh, L., 2019</p>	<p>Hubungan Asupan Energi, Stres Kerja, Aktivitas Fisik, Dan Durasi Waktu Tidur Dengan IMT Pada Manajer Madya Dinas Pemerintah Kota Surabaya</p> <p><i>cross-sectional pearson product moment</i></p>	<p>Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal (61,2%), kecukupan energi tergolong baik (47%), stres kerja tingkat sedang (69,4%), aktivitas fisik ringan (46,9%) dan sedang (46,9%) serta</p>

durasi tidur yang kurang (59,2%). Terdapat hubungan antara asupan energi ($p=0,001$) dan durasi waktu tidur (0,006) dengan IMT. Stres kerja ($p=0,227$) dan aktivitas fisik ($p=0,148$) tidak berhubungan dengan IMT

		<p>Hubungan Tingkat Kecukupan Energi, Aktivitas Fisik Dan</p> <p>Radix Cita Mafngula Nandar, Siti</p> <p>5 Fatimah Pradigdo, Suyatno, 2019</p> <p>Persentase Lemak Tubuh Dengan Kejadian Obesitas Pada Pekerja Wanita (Studi pada Perusahaan Makanan Ringan di Semarang)</p> <p><i>cross-sectional.</i> uji chi square</p>	<p>Hasil menunjukkan mayoritas pekerja perempuan termasuk dalam obesitas (BMI >) adalah 73,1%, tingkat kecukupan energi tinggi ($\geq 100\%$ RDA) adalah 67,3%, aktivitas fisik ringan (1, 40-1, 69) adalah 82,7%, dan persentase tinggi lemak tubuh ($\geq 32\%$) adalah 65,4%. Analisis menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat kecukupan energi dan</p>
--	--	--	---

		<p>persentase lemak tubuh, antara persentase lemak tubuh dan obesitas ($p < 0.05$). Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dan persentase lemak tubuh, dan antara kontrasepsi hormonal dengan obesitas ($p \geq 0.05$). Itu</p>
<p>6 Kartini, A., & Suyatno, S., 2020.</p>	<p>Faktor Risiko Kejadian Obesitas Pada Ibu Balita Di Desa Lokus Penanggulangan Stunting (Studi Di Desa Kembangan Kecamatan Bonang Kabupaten Demak Provinsi Jawa Tengah)</p> <p>studi observasional analitik dengan metode case control</p> <p>Uji bivariat</p>	<p>Berdasarkan uji bivariat faktor yang berkaitan kejadian obesitas pada ibu balita adalah tingkat pengetahuan yang rendah ($OR=9,260$; $CI=3,529 - 24,300$), paritas ≥ 2 anak ($OR=2,506$; $CI=1,058 - 5,953$), adanya riwayat obesitas keluarga ($OR=3,160$; $CI=1,342 - 7,440$), aktivitas fisik yang rendah ($OR=3,052$; $CI=1,267 - 7,374$), tingkat kecukupan energi yang lebih</p>

(OR=10,217 ;
CI=3,727 –
28,0101), tingkat
kecukupan protein
yang lebih
(OR=4,276 ;
CI=1,818 –
10,058), tingkat
kecukupan lemak
yang lebih
(OR=8,135 ;
CI=2,975 –
22,245), dan
tingkat kecukupan
karbohidrat yang
lebih (OR=16,734 ;
CI=3,674 –
76,227). Faktor
yang tidak
berkaitan dalam
penelitian ini
adalah pendidikan
yang rendah,
pemberian ASI
eksklusif,
pemakaian KB
Hormonal, dan
pendapatan per
kapita.
Berdasarkan uji
multivariat,
pengetahuan
merupakan faktor
risiko yang paling
berkaitan terhadap

					kejadian obesitas ibu balita
					<i>Perceived Stress</i> sering dilaporkan memiliki hubungan yang tinggi dengan perilaku <i>Emotional Eating</i> perilaku ($p < 0.001$), IMT yang tinggi ($p < 0.001$), dan Komposisi tubuh ($p < 0.001$). IMT meningkat secara signifikan dengan frekuensi perilaku <i>Emotional Eating</i> yang dilaporkan ($p < 0.001$). Jenis kelamin bukanlah moderator yang signifikan secara statistik dalam hubungan antara PS, EE, dan, BMI ($p = 0,83$) atau BC ($p = 0,57$). PS tampaknya mempengaruhi BMI secara tidak langsung melalui perilaku EE ($c' = 0,03$, 95% CI: 0,02, 0,04). PS dapat mempengaruhi BC
7	J. Jayne, R. Ayala, J. Karl et al., 2020.	Body Weight Status, Perceived Stress, and Emotional Eating Among US Army Soldiers: A mediator model	Studi <i>cross-sectional</i>	Uji <i>Chi-Square</i> , ANOVA,	

		<p>secara langsung (c' = 1,04, 95% CI: 1,01, 1,08) dan secara tidak langsung (AB = 1,02, 95% CI: 1,01, 1,03) melalui EE sebagai mediator</p>
<p>Azhar, F., & Iriani, D. U. 2021.</p>	<p>Determinan Stres Kerja pada Aparatur Sipil Negara Dinas Pendidikan Kota Cilegon Saat Work From Home di Era Pandemi COVID-19 Tahun 2020</p> <p><i>cross-sectional</i></p>	<p>Responden yang mengalami stres sangat berat dan stres berat sebanyak 22 orang (30,1%). Selain itu, pada derajat kepercayaan (α) 5%, variabel umur (p-value= 0,024 ; OR=8), masa kerja (p-value=0,019 ; OR=7,18), tuntutan pekerjaan (p-value=0,000 ; OR=11,45), dukungan sosial (p-value=0,012 ; OR=8), hubungan interpersonal (p-value=0,008 ; OR=4,81), dan perubahan pada organisasi (p-value=0,008 ; OR=5,33) memiliki</p> <p>Uji Chi-Square</p>

hubungan yang signifikan dengan stres kerja sangat berat dan stres berat.

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian yang akan saya lakukan memiliki perbedaan dengan penelitian di atas, yakni dari segi variabel dependen, saya fokus meneliti kejadian obesitas pada PNS di Kota Tangerang saat WFH di masa pandemi COVID-19. Penelitian yang saya lakukan juga memiliki perbedaan dari segi variabel independen, yakni variabel *emotional eating* yang masih jarang untuk diteliti di Indonesia. Peneliti sebelumnya meneliti variabel *emotional eating* terhadap status gizi, namun penelitian ini meneliti hubungan *emotional eating* dengan kejadian obesitas pada PNS saat *Work From Home* di masa pandemi COVID-19. Perbedaan lainnya juga dapat dilihat dari karakteristik usia responden, tempat serta waktu penelitian.