

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Penyakit Corona virus (COVID-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2. Biasanya mereka yang terinfeksi mengalami penyakit pernapasan ringan hingga sedang dan sembuh tanpa perlu pengobatan khusus. Namun, pada beberapa kasus lain menjadi sakit parah dan perlu perhatian medis (WHO, 2020). Pandemi corona virus 2019 (COVID-19) serta langkah-langkah yang diambil untuk menahan wabah telah sangat mempengaruhi kesehatan, ekonomi, dan kehidupan sosial di seluruh dunia (Cianfarani & Pampanini, 2021). Prevalensi virus corona di dunia tahun 2022 sudah mencapai lebih dari 370 juta kasus dengan total pasien sembuh sebanyak 318 juta dan lebih dari 5.6 juta jiwa meninggal (WHO, 2022).

Di Indonesia, prevalensi COVID-19 tahun 2022 yang mengalami positif COVID-19 sebanyak 4.5 juta kasus dengan total kesembuhan sebanyak 4.1 juta dan yang meninggal sebanyak 144 ribu jiwa. Dampak dari pandemi COVID-19 juga sudah mempengaruhi dunia pendidikan (Firman, 2020). Kondisi psikologis mahasiswa diperkirakan akan terpengaruh sebagai akibat dari adanya penyebaran infeksi virus, ketatnya karantina dan isolasi, serta ditundanya memulai sekolah; perguruan tinggi; dan universitas. Penyebab lainnya yaitu dalam menyesuaikan situasi baru ini, mahasiswa dituntut untuk cepat dan tanggap dalam menghadapinya (Ratunuman, David & Opod, 2021). Munculnya penyakit menular baru yang tidak terduga dan tiba-tiba, seperti pandemi COVID-19 telah menekankan kerentanan kita terhadap agen patogen yang baru muncul. Status gizi merupakan pejamu (host) yang telah diterima sebagai faktor kunci dalam hasil dari berbagai penyakit menular yang berbeda (Silverio *et al.*, 2021).

Berdasarkan Buku Saku Pemantauan Status Gizi tahun 2017 menunjukkan status gizi usia > 18 tahun berdasarkan IMT yaitu 5% *underweight*, 54.6% normal, 14.6% gemuk dan 25.8% obesitas (Kemenkes, 2018). Menurut Riskesdas 2018 prevalensi masalah status gizi pada remaja menunjukkan sebesar 53,1% yang terdiri

dari *underweight* 17,7%; *overweight* 13,6%; dan obesitas 21,8% (Kemenkes RI, 2018).

Provinsi DKI Jakarta memiliki masalah gizi usia < 18 tahun berdasarkan IMT menurut Buku Saku Pemantauan Status Gizi tahun 2017 yaitu 4.3% *underweight*, 16.2% *overweight*, dan 37.1% obesitas (Kemenkes, 2018). Berdasarkan data riskesdas 2018 DKI Jakarta memiliki prevalensi obesitas lebih besar dari prevalensi nasional pada kelompok umur > 18 tahun dan berada pada posisi kedua tertinggi yaitu sebesar 29,8% (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan penelitian pendahulu yang dilakukan oleh Pratiwi (2019), di lingkup mahasiswa S1 Program Studi Gizi UPN Veteran Jakarta menunjukkan bahwa 47% mahasiswa tidak mengalami kegemukan dan 53% mahasiswa mengalami kegemukan. Pada kelompok usia remaja, permasalahan status gizi yang sering dialami yaitu *overweight* dan obesitas, baik pada laki-laki maupun perempuan (Meidiana, Simbolon & Wahyudi, 2018). Faktor yang mempengaruhi tingginya IMT di negara-negara berkembang diantaranya yaitu pola makan dan aktivitas fisik (Utami & Setyarini, 2017).

Aktivitas fisik merupakan gerak tubuh karena adanya otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi dalam setiap gerakannya (WHO, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Wungow, Berhimpong & Telew (2021) menunjukkan 48% memiliki aktivitas fisik ringan selama masa pandemi COVID-19 ini. Partisipasi aktivitas fisik yang mengalami penurunan telah diidentifikasi sebagai kontributor utama epidemi obesitas saat ini di kalangan anak-anak dan remaja di seluruh dunia. Data epidemiologis menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah dan perilaku menetap dikaitkan dengan prevalensi obesitas dan diabetes tipe 2 yang lebih tinggi pada anak-anak dan remaja (Sulemana, Smolensky & Lai, 2006). Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Malaysia menunjukkan aktivitas fisik < 5 hari/minggu mengakibatkan kenaikan berat badan sebesar 34.6% selama diberlakukannya pembatasan pergerakan akibat COVID-19 (Chin, Woon & Chan, 2022).

Faktor lain yang dapat mempengaruhi IMT atau status gizi yaitu tingkat stres. Dalam kehidupan sehari-hari stres dapat dialami oleh remaja (Ahmed, 2017). Dalam beberapa dekade terakhir, penelitian telah menunjukkan dampak negatif stres pada masa remaja, mengaitkannya dengan adanya gejala internal atau

eksternal dan dengan tingkat kepuasan hidup yang lebih rendah. Selama masa remaja, tingkat stres meningkat secara signifikan. Stres terkait sekolah dianggap sebagai sumber stres remaja yang penting (Roy *et al.*, 2021; Suldo *et al.*, 2009; Ahmed, 2017). Penelitian telah menetapkan bahwa tingkat stres secara keseluruhan cenderung meningkat dari pra-remaja hingga remaja. Stres kronis dihipotesiskan terlibat dalam etiologi obesitas (Ahmed, 2017). Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang terdapat di Indonesia. Berdasarkan hasil penelitian (Rioyo, 2021) menunjukkan responden yang memiliki stres ringan dengan obesitas ringan sebanyak 36 responden dan yang memiliki stres berat dengan obesitas berat sebanyak 23 responden. Hasil tersebut juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan obesitas pada mahasiswa FK UMS (Rioyo, 2021). Menurut penelitian *American Psychological Association* (APA) tahun 2017 menunjukkan bahwa mayoritas warga AS memiliki tingkat stres sedang hingga tinggi dan pada saat yang sama, lebih dari sepertiga orang dewasa berada dalam kategori obesitas (Tomiyama, 2019).

Setelah tingkat stres dan aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi IMT, baru-baru ini terdapat literatur yang berkembang terkait hubungan tidur dengan obesitas (Wang *et al.*, 2018). Remaja merupakan salah satu golongan usia yang berisiko mengalami kesulitan tidur akibat dari paparan teknologi yang meningkat sehingga waktu tidur pun terganggu (Utami, Purba & Huriyati, 2017). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kristiana *et al.*, (2020) menunjukkan sebanyak 51.5% memiliki pola tidur yang cukup dan 48.3% mengalami kurang tidur. Berdasarkan penelitian Chin, dkk menunjukkan sebanyak 25.7% responden mengalami kualitas tidur yang lebih buruk sejak diberlakukannya tata tertib pergerakan di masa pandemi COVID-19 dan sebesar 38.6% responden yang memiliki kualitas tidur buruk mengalami kenaikan berat badan (Chin, Woon & Chan, 2022).

Berdasarkan uraian yang sudah dijelaskan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara tingkat stres, aktivitas fisik, dan durasi tidur terhadap IMT mahasiswa gizi UPN Veteran Jakarta di masa pandemi COVID-19.

## **I. 2 Rumusan Masalah**

COVID-19 merupakan suatu masalah yang sedang dihadapi oleh dunia saat ini. Akibat dari COVID-19 telah banyak merugikan semua golongan masyarakat. Saat ini sudah tercatat data statistik yang menunjukkan tingkat paparan COVID-19 di Indonesia sebanyak 4.5 juta jiwa dengan total kematian sebanyak 144 ribu. Di era pandemi COVID-19 ini remaja banyak menggunakan waktunya hanya untuk mengakses internet dan tidak banyak melakukan kegiatan yang aktif. Dengan adanya pandemi COVID-19 ini dapat menambah masalah baru yang mungkin terjadi pada remaja. Status gizi lebih terutama obesitas dapat terjadi pada remaja selama pandemi ini. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kejadian obesitas, seperti aktivitas fisik, stres, dan durasi tidur. Hasil penelitian yang dilakukan oleh rukmana dkk., 2020 menunjukkan sebanyak 15% remaja memiliki obesitas dengan tingkat aktivitas fisik yang tergolong tidak aktif selama masa pandemi COVID-19. Pengaruh durasi tidur juga berperan secara signifikan dengan kejadian obesitas karena durasi tidur yang kurang (<10 jam) dalam sehari lebih berisiko terkena obesitas daripada individu yang memiliki durasi tidur cukup. Selain itu stres juga dapat berpengaruh dengan berat badan melalui mekanisme psikologis biologis dan perilaku.

## **I. 3 Tujuan Penelitian**

### **I.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres, aktivitas fisik, dan durasi tidur terhadap IMT mahasiswa gizi UPN Veteran Jakarta di masa pandemi COVID-19.

### **I.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mendeskripsikan karakteristik responden yang meliputi umur dan jenis kelamin.
- b. Mengetahui gambaran tingkat stres, aktivitas fisik, durasi tidur, dan indeks massa tubuh (IMT) pada mahasiswa gizi angkatan 2020 dan 2021 Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

- c. Menganalisis hubungan tingkat stres dengan Indeks Massa Tubuh pada mahasiswa gizi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta di masa pandemi COVID-19.
- d. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan Indeks Massa Tubuh pada mahasiswa gizi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta di masa pandemi COVID-19.
- e. Menganalisis hubungan durasi tidur dengan Indeks Massa Tubuh pada mahasiswa gizi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta di masa pandemi COVID-19.

## **I. 4 Manfaat Penelitian**

### **I.4.1 Bagi Responden**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran terkait hubungan tingkat stres, aktivitas fisik, dan durasi tidur terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) pada remaja. Sehingga penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi dalam mengatasi masalah gizi pada remaja agar mencapai status gizi normal melalui tingkat stres, aktivitas fisik, dan durasi tidur

### **I.4.2 Bagi Masyarakat/Institusi/Instansi**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber pengetahuan dan informasi terkait hubungan tingkat stres, aktivitas fisik, dan durasi tidur terhadap IMT pada remaja sehingga dapat membantu dalam menurunkan prevalensi gizi lebih. Hal tersebut dikarenakan masyarakat dapat mencegah kejadian gizi lebih dengan mengatasi masalah stres, melakukan aktivitas fisik dengan baik dan benar, serta memiliki waktu durasi tidur yang baik.

### **I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membantu mengembangkan ilmu pengetahuan dan dijadikan sebagai bukti empiris terkait hubungan tingkat stres, aktivitas fisik, dan durasi tidur terhadap IMT pada mahasiswa gizi UPN Veteran Jakarta di masa pandemi COVID-19.