

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Dengan terjadinya pandemi *Covid-19* sejak tahun 2019, pemerintah Indonesia mengeluarkan suatu kebijakan yang tertulis dalam Instruksi Menteri Dalam Negeri Nomor 15 Tahun 2021 tentang Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat Darurat *Corona Virus Disease* 2019 di Wilayah Jawa dan Bali. Dimana pada poin Ketiga A, dinyatakan bahwa seluruh kegiatan belajar mengajar baik untuk sekolah, perguruan tinggi, akademi, tempat pendidikan / petihan akan dilaksanakan secara daring / *online*, dan pada poin Ketiga B menyatakan bahwa kegiatan pada sektor non esensial juga akan dilakukan 100% dari rumah masing-masing atau *Work From Home* (WFH).<sup>1</sup>

Diberlakukannya WFH ini atau yang disebut juga karantina ditemukan berhubungan dengan kejadian stress dan depresi yang dapat berujung kepada suatu diet yang tidak sehat dan juga penurunan aktivitas fisik.<sup>2</sup> Penurunan aktivitas ini dimungkinkan terjadi karena perubahan dari kegiatan masyarakat yang biasa dapat dilakukan ketika mengharuskan para pekerja dan pelajar berkegiatan langsung, seperti berjalan ke kantor, menaiki tangga, dan lain-lain. Hal ini dibuktikan melalui penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa Pascasarjana Universitas Sam Ratulangi, mengenai “Pengaruh Pandemi *Covid-19* Terhadap Aktivitas Fisik dan Penerapan Prinsip Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Pascasarjana” yang mendapatkan hasil berupa penurunan rata-rata aktivitas fisik saat pandemi dari sebelum pandemi sebanyak 727,59, yaitu dari 3017,49 menjadi 2289,90, dengan

nilai signifikan pada Uji Wilcoxon yaitu 0,03 ( $p$ -value <0,05) yang menyatakan bahwa didapatkan pengaruh antara pandemi *Covid-19* terhadap aktivitas fisik yaitu penurunan aktivitas fisik sejak terjadinya pandemi *Covid-19*.<sup>3</sup>

Rendahnya aktivitas fisik ditemukan dapat menimbulkan beberapa dampak negatif, yang salah satunya adalah meningkatkan ansietas dan depresi yang dapat berujung pada gangguan makan. Kejadian ini berhubungan dengan adanya penurunan dari produksi hormon endorfin yang seharusnya dalam keadaan normal dapat mengurangi rasa nyeri dan bertindak sebagai obat penenang bagi penderita depresi<sup>4</sup>. Depresi sendiri dapat menimbulkan emosi negatif serta mempengaruhi beberapa bagian otak seperti orbitofrontal cortex dan prefrontal cortex yang bertugas untuk mengatur emosi serta bertanggung jawab untuk mengendalikan respons terkait dengan makanan<sup>5</sup> sehingga akhirnya dapat mengakibatkan terjadinya gangguan makan. Menurut DSM-5, gangguan makan terdiri dari anoreksia nervosa, bulimia nervosa, *binge-eating disorder*, dan gangguan makan lainnya.<sup>6</sup>

*Binge-eating disorder* (BED) merupakan suatu gangguan makan yang cukup mengkhawatirkan, mengancam jiwa, namun masih dapat diobati, yang ditandai dengan terjadinya episode berulang memakan makanan dalam jumlah yang besar dan secara cepat hingga mencapai titik ketidaknyamanan, diakibatkan oleh hilangnya kendali ketika episode *binge-eating*, dan diikuti dengan rasa malu, tertekan, dan bersalah setelahnya.<sup>7</sup> Berdasarkan penelitian kohort yang dilakukan pada suatu populasi di antara 3.948 responden, didapatkan besar prevalensi BED pada keseluruhan kohort adalah 1,5%, sementara di antara kalangan responden

obesitas, dengan batasan BMI  $\geq 27,3$  pada wanita dan  $\geq 27,8$  pada pria, didapatkan prevalensi BED adalah 2,9% yang merupakan hampir dua kali lebih besar dibandingkan kalangan responden tanpa obesitas. Hasil ini menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara obesitas dan peningkatan prevalensi BED.<sup>8</sup> Selain itu juga pada penelitian dengan studi *pilot*, yang dilakukan pada suatu populasi penderita diabetes tipe 2, didapatkan hasil yaitu pasien yang mengidap BED memiliki kadar A1C lebih tinggi dibandingkan pasien yang tidak mengidap BED dengan nilai  $P=0.021$ , yang menyatakan terdapat hubungan antara penderita diabetes tipe 2 dengan penderita BED.<sup>9</sup>

Prevalensi dari BED sendiri di kalangan mahasiswa menurut data yang didapat dari penelitian di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara yang berjudul “Prevalensi dan faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya BED pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2014”, didapatkan prevalensi yaitu 2,6% responden mengalami BED, sementara 97,4% lainnya tidak mengalami BED.<sup>10</sup> Dan pada penelitian sebelumnya yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan (FK UPH) sendiri mengenai BED, yaitu dengan subjek mahasiswa angkatan 2018, 2019, dan 2020, didapatkan hasil persentase sebanyak 14,2% positif BED dan 85,8% negatif BED.<sup>11</sup> Dari penelitian-penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa BED memiliki hubungan dengan penyakit-penyakit yang cukup mengkhawatirkan.

Pada suatu penelitian yang dilakukan pada *University of Kansas*, dinyatakan bahwa aktifitas fisik sendiri dapat membantu menurunkan kejadian BED melalui penurunan berat yang dimediasi melalui regulasi dari emosi. Penelitian tersebut

mendapatkan hipotesis bahwa semakin tingginya aktivitas fisik, akan berhubungan dengan penurunan nilai pada *Binge Eating Scale (BES)* yang merupakan alat pengukur untuk BED, serta di mediasi oleh penurunan berat badan dan juga kejadian depresi.<sup>12</sup>

Dikarenakan kurangnya data penelitian mengenai BED yang dilakukan di Indonesia, belum adanya penelitian yang menghubungkan antara aktivitas fisik dengan BED di Indonesia, didukung dengan kondisi pandemi yang mengakibatkan terjadinya penurunan aktivitas fisik, yang merupakan faktor risiko dari berbagai penyakit yang membahayakan jiwa, serta penelitian-penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa aktivitas fisik dapat membantu menurunkan kejadian BED, maka peneliti hendak melakukan penelitian mengenai hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan BED terutama pada mahasiswa FK UPH dengan harapan penelitian ini dapat digunakan untuk menurunkan faktor risiko dari BED itu sendiri.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan *binge-eating disorder* menggunakan subjek yaitu mahasiswa FK UPH.

## **1.3 Pertanyaan Penelitian**

- 1) Bagaimana prevalensi aktivitas fisik mahasiswa FK UPH di kala pandemi?
- 2) Bagaimana prevalensi *binge-eating* pada mahasiswa FK UPH?
- 3) Apakah terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan *binge-eating disorder*?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

### **1.4.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan *binge-eating disorder* terutama pada mahasiswa FK UPH.

### **1.4.2 Tujuan Khusus**

- 1) Untuk mengetahui bagaimana prevalensi aktivitas fisik pada mahasiswa terutama pada masa pandemi
- 2) Untuk mengetahui bagaimana prevalensi *binge-eating disorder* pada mahasiswa FK UPH

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Manfaat Akademik**

- 1) Menjadi referensi bagi penelitian berikutnya terkait dengan hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan *binge-eating disorder* terutama pada mahasiswa FK UPH
- 2) Meningkatkan pengetahuan pembacanya mengenai hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan *binge-eating disorder*

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

- 1) Memberikan informasi kepada masyarakat mengenai hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan *binge-eating disorder*