
Perubahan Berat Badan Selama Lockdown Di Rumah Covid-19 Pengaruh Pada Variabel Psikososial

Maulana Yusuf¹, Sabda Maulana², Muhamad Yusup³

¹Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Raharja

E-mail : ¹maulanayusuf@raharja.info, ²sabda@raharja.info, ³yusup@raharja.info

ABSTRAK

Pengabdian pada masyarakat ini bertujuan untuk menilai hubungan antara perubahan berat badan individu dan gejala depresi, optimisme dan aktivitas fisik. Sebagian besar orang menyatakan bahwa berat badan mereka tidak berubah. Mulai dari anak muda, orang gemuk, hingga orang tua yang memiliki fluktuasi berat badan yang lebih besar. Dengan adanya strategi koping menemukan bahwa gejala depresi dikaitkan dengan perubahan berat badan yang lebih besar lagi. MVPA dan optimisme mengikuti tren penurunan berat badan sebesar 3 hingga 5 kg. Kepatuhan terhadap MVPA per menit/minggu dan rekomendasi aktivitas fisik berbanding terbalik dengan perubahan berat badan. Kesimpulan: Termasuk COVID19 mempengaruhi berat badan individu dan menyebabkan penurunan berat badan pada depresi obesitas. Optimisme dan aktivitas fisik tampaknya menjadi "elemen pelindung".

Kata kunci: COVID19, MVPA, Aktivitas Fisik (PA), Strategi Koping

1. PENDAHULUAN

COVID-19 mengharuskan negara-negara untuk mengisolasi warganya di rumah untuk isolasi mandiri sebagaimana protokol kesehatan yang berlaku baik itu yang masih negatif dari paparan hingga yang sudah menjadi positif terhadap COVID-19 dan dianjurkan untuk isolasi mandiri (isoman) . Karya-karya terbaru telah memperingatkan kemungkinan peningkatan masalah psikologis individu [1], yang mengarah ke depresi, obesity dan penambahan berat badan [2]. Dua penelitian yang baru-baru ini diterbitkan menemukan berat badan keuntungan pada individu di bawah COVID-19 [3], tetapi mereka yang termasuk jumlah peserta terbatas dan sampel yang lebih besar diperlukan untuk memahami fenomena ini. Sepertinya ada hubungannya antara obesitas, depresi dan perilaku makan. Saat menghadapi situasi stres, individu merespon peningkatan atau penurunan jumlah makanan yang mereka makan sehari-hari. Terkait makanan maladaptif, perilaku telah diidentifikasi pada individu dengan tubuh yang berlebihan berat badan, tetapi juga pada orang dengan berat badan normal.

Prevalensi gejala depresi telah meningkat selama dekade terakhir di seluruh dunia. Itu telah disahkan untuk kehidupan sehari-hari stres (yaitu, pekerjaan, keluarga, pertemanan hingga romansa) [4], tetapi dalam konteks isolasi, stres termasuk penyebab langsung (yaitu, kurangnya/informasi yang berlebihan, takut menjadi terinfeksi) dan penyebab tidak langsung (yaitu, ketidakamanan ekonomi, ketidakpastian pekerjaan). Terkait dengan gejala depresi, resiliensi adalah penggunaan strategi coping ketika menghadapi situasi stress [5]. Salah satu cirinya adalah optimisme. Individu yang optimis cenderung percaya diri saat menghadapi tantangan. Aktivitas fisik (PA) tampaknya memainkan peran penting dalam hubungan antara ketahanan dan depresi [6], memperkuat kapasitas koping dan memberikan kelegaan. Ulasan terbaru telah mengungkap pandemi global aktivitas fisik [7]. Penghimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Olahraga (PDSKO) [8] memperingatkan bahwa jenis latihan pertama yang baik untuk dilakukan adalah aerobik. Latihan ini dapat dilakukan baik di dalam rumah yang tetap dapat mengutamakan physical distancing dan free touch activity dengan durasi selama 10-15 menit dalam 2-3 kali sehari untuk mencapai manfaat kesehatan. Tujuannya adalah untuk menilai perubahan berat badan individu selama di kurungan rumah. Tujuan kedua adalah untuk menilai hubungan mereka dengan gejala depresi, optimisme dan MVPA.

2. METODE PENGABDIAN

286 warga Tangerang (48% perempuan), 18-54 tahun, telah ikut berpartisipasi. Penelitian ini mengikuti ex-post-facto, penelitian transversal desain, berdasarkan kuesioner on-line melalui Google Form yang dilakukan antara Februari-Maret 2020, 1-4 minggu setelah perintah kesehatan isolasi mandiri melalui kurungan rumah wajib yang dikeluarkan oleh Pemerintah Indonesia (peserta menghabiskan lebih dari 20 jam/hari di rumah). Izin untuk melakukan penelitian diperoleh (no 2009.25) tentang pelayanan publik. Tim peneliti membuat kuesioner online yang nantinya akan dikirim kepada warga setempat untuk mendapatkan informasi.

Perubahan berat badan selama kurungan rumah COVID-19. Efek pada variabel psikososial

maulanayusuf@raharja.info (not shared) Switch account Draft saved

Apakah anda merasa peningkatan berat badan selama WHF ?

Iya

Lumeyan

Sedikit

Other: _____ Clear selection

Seberapa pesat peningkatan berat badan anda selama WHF ?

2 - 5 kg

6 - 12 kg

13 - 25 kg

Other: _____ Clear selection

Apakah anda sudah menjalani pola makan sehat dan berolahraga secara rutin ?

Hanya Olahraga Rutin

Hanya Pola Makan Sehat

Pola Makan Sehat dan Olahraga Secara Rutin

Other: _____ Clear selection

Submit Clear form

Gambar 1. Google Form sebagai kuesioner

Pengambilan sampel bola salju (Snowball Sampling) non probabilitas digunakan untuk merekrut peserta melalui tautan web yang didistribusikan melalui email, WhatsApp, Twitter, Telegram dan Facebook untuk gelombang pertama dari peserta. Mereka diminta untuk membagikan tautan dengan kontak mereka untuk mendapatkan sampel yang lebih luas dan tidak bias. Indeks massa tubuh peserta (BMI) [9], PA [11], gejala depresi [10] dan Optimisme dinilai. Data analisis statistik dilakukan dengan menggunakan Stata/MP 15.0. Perbedaan berat dihitung dengan mengurangi berat saat ini dari berat sebelum pengurungan dan dikategorikan sebagai: 3, 2, 1, 0, 1, 2, 3 (kg). Chi-square digunakan dengan variabel kategori dan analisis varians dengan variabel kontinu. Hubungan antara perbedaan berat badan dan tingkat PA dinilai menggunakan analisis regresi logistik multinomial yang disesuaikan dengan jenis kelamin, usia, BMI, gejala depresi dan optimisme. Bentuk hubungan antara perbedaan berat badan dan tingkat PA dinilai menggunakan model splines kubik terbatas.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Mayoritas (52,88%) menyatakan tidak ada perubahan berat badan (0 kg), Peningkatan berat badan 25,82%, dan penurunan berat badan 21,27%. Laki-laki menunjukkan variabilitas yang lebih besar dengan lebih banyak individu di kedua ujung kisaran (≥ -3 kg dan 3 kg).

variabilitas yang lebih besar dengan lebih banyak individu di kedua ujung kisaran (≥ -3 kg dan 3 kg). Orang yang lebih tua dan mereka dengan BMI normal menunjukkan stabilitas yang lebih besar, sementara obesitas menunjukkan variabilitas yang lebih besar. Gejala depresi dikaitkan dengan perubahan berat badan (skor lebih tinggi pada kedua ujung rentang). Optimisme dan MVPA mengikuti pola yang semakin menurun dari 3 kg. Akhirnya, MVPA menit/minggu menurun secara progresif (65%) dari 240,81 di 3 kg menjadi 107,16 di 3 kg. Analisis regresi menggambarkan hubungan terbalik dari 3 kg antara MVPA dan perbedaan berat, bahkan ketika variabel kontrol hadir. Model splines kubik menunjukkan bahwa MVPA menit/minggu dan memenuhi rekomendasi PA berbanding terbalik dengan perubahan berat badan.

Tujuannya adalah untuk menilai perubahan berat badan individu selama kurungan di rumah, dan hasilnya menunjukkan bahwa mayoritas menyatakan tidak ada perubahan (0 kg), diikuti oleh mereka yang menyatakan bertambah. Pria dan individu obesitas memiliki variabilitas berat badan yang lebih besar, sedangkan individu yang lebih tua menunjukkan stabilitas yang lebih besar. Penelitian sebelumnya [2] menemukan kecenderungan kenaikan berat badan pada 40% dari kelompok 365 warga Tangerang, dengan 16% mengalami kenaikan 2,1–5 kg, dan [4] 22% dari 173 peserta (warga Bandung) 5-10 pon (2,2–4,5 kg) kenaikan berat badan selama isolasi COVID-19. Sepengetahuan kami, penelitian ini adalah yang pertama dilakukan dalam sampel yang sangat besar dan pada warga negara Indonesia (Tangerang), tetapi menunjukkan hasil global yang serupa: sebagian besar peserta menyatakan tidak ada kenaikan berat badan. Semua penelitian menunjukkan bahwa situasi stres yang disebabkan oleh COVID-19 menyebabkan perilaku makan yang tidak sehat (makan emosional, pembatasan makan, ngemil) dan perubahan berat badan individu. Perilaku terkait makanan maladaptif telah diidentifikasi pada individu dengan berat badan berlebihan dan normal, tetapi hasil kami menunjukkan bahwa individu obesitas menunjukkan variabilitas berat badan yang lebih besar. Tujuan kedua adalah untuk menilai hubungan antara perubahan berat badan, gejala depresi, optimisme dan MVPA, dan hasil menunjukkan bahwa gejala depresi terkait dengan perubahan berat badan yang lebih besar, sementara optimisme dan MVPA mengikuti pola penurunan progresif dari 3 kg. MVPA menit/minggu dan memenuhi rekomendasi PA keduanya berbanding terbalik dengan perubahan berat badan. Peneliti sebelumnya [11] menciptakan istilah *depre obesity* untuk mengidentifikasi hubungan antara depresi terkait karantina dan penambahan berat badan dan hasil kami memperluasnya dengan memasukkan penurunan berat badan. Stressor COVID-19 dapat memicu gejala depresi di antara individu yang menyebabkan perilaku makanan maladaptif (makan berlebihan, membatasi makan), dan perubahan berat badan yang besar. Optimisme mengikuti pola yang semakin menurun, menunjukkan bahwa individu yang kehilangan lebih banyak berat badan lebih optimis [12]. Individu yang optimis cenderung percaya diri saat menghadapi tantangan hidup, menjadi lebih tangguh. Akhirnya, hasil juga menunjukkan bahwa “pengurangan PA” dapat menjadi faktor risiko kenaikan berat badan selama karantina mandiri karena MVPA menurun

seiring bertambahnya berat badan individu. Pembatasan yang disebabkan oleh isolasi rumah (yaitu, ruang terbatas, kebosanan) mungkin mempengaruhi tingkat PA individu dan mempengaruhi berat badan mereka. Ini penting karena latihan PA telah terhubung dengan kesejahteraan fisik dan psikologis individu. Kesimpulannya, konteks stres yang disebabkan oleh kurungan rumah COVID-19 berdampak pada berat badan individu (naik dan turun), terutama pada pria dan individu yang lebih muda, memperluas konsep depre obesity untuk memasukkan penurunan berat badan. Optimisme dan PA tampaknya bertindak sebagai "elemen pelindung", dan mereka harus dipromosikan.

4. SIMPULAN

Para penulis menyatakan bahwa penelitian dilakukan sesuai dengan prosedur yang aman, dan bahwa semua prosedur dilakukan dengan pemahaman yang memadai dan persetujuan tertulis dari subjek. Para penulis juga menyatakan bahwa persetujuan formal untuk melakukan percobaan yang dijelaskan telah diperoleh dari komite etik negara peneliti dan dapat diberikan atas permintaan.abjad.

6. SARAN

Penelitian ini perlu disempurnakan untuk meningkatkan efektifitas serta pemanfaatan nilai guna kesehatan yang terpengaruhi oleh kurungan di rumah selama masa pandemic yang mempengaruhi berat badan masyarakat dengan mengadakan survey metode yang digunakan dalam penelitian bersifat konseptual

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Raharja yang telah memberi dukungan terhadap keberhasilan pengabdian ini yang sudah memberikan wawasan bermanfaat bagi para peneliti lain, dan pembacanya. Tidak lupa penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dosen, Mahasiswa, Staff Marketing yang sudah bersedia mendukung berjalannya penulisan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] D. Aldila *et al.*, "A mathematical study on the spread of COVID-19 considering social distancing and rapid assessment: The case of Jakarta, Indonesia," *Chaos, Solitons & Fractals*, vol. 139, p. 110042, 2020.
- [2] H. Nusantoro, P. A. Sunarya, N. P. L. Santoso, and S. Maulana, "Generation Smart Education Learning Process of Blockchain-Based in Universities," *Blockchain Frontier Technology*, vol. 1, no. 01, pp. 21–34, 2021.
- [3] H. Nusantoro, R. Supriati, N. Azizah, N. P. L. Santoso, and S. Maulana, "Blockchain Based Authentication for Identity Management," in *2021 9th International Conference on Cyber and IT Service Management (CITSM)*, 2021, pp. 1–8.
- [4] S. Olivia, J. Gibson, and R. an Nasrudin, "Indonesia in the Time of Covid-19," *Bulletin of Indonesian Economic Studies*, vol. 56, no. 2, pp. 143–174, 2020.
- [5] I. Abdullah, "COVID-19: Threat and fear in Indonesia.," *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*, vol. 12, no. 5, p. 488, 2020.
- [6] R. N. Putri, "Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19," *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, vol. 20, no. 2, pp. 705–709, 2020.

- [7] S. Setiati and M. K. Azwar, “COVID-19 and Indonesia,” *Acta Medica Indonesiana*, vol. 52, no. 1, pp. 84–89, 2020.
- [8] R. H. S. Aji, “Dampak COVID-19 pada pendidikan di indonesia: Sekolah, keterampilan, dan proses pembelajaran,” *Jurnal Sosial & Budaya Syar-i*, vol. 7, no. 5, pp. 395–402, 2020.
- [9] A. F. Thaha, “Dampak covid-19 terhadap UMKM di Indonesia,” *BRAND Jurnal Ilmiah Manajemen Pemasaran*, vol. 2, no. 1, pp. 147–153, 2020.
- [10] U. Rahardja, Q. Aini, and S. Maulana, “Blockchain innovation: Current and future viewpoints for the travel industry,” *IAIC Transactions on Sustainable Digital Innovation (ITSDI)*, vol. 3, no. 1, pp. 8–17, 2021.
- [11] Y. Pujilestari, “Dampak positif pembelajaran online dalam sistem pendidikan Indonesia pasca pandemi covid-19,” *Adalah*, vol. 4, no. 1, 2020.
- [12] J. Fernandez-Rio, J. A. Cecchini, A. Mendez-Gimenez, and A. Carriedo, “Weight changes during the COVID-19 home confinement. Effects on psychosocial variables,” *Obesity Research & Clinical Practice*, vol. 14, no. 4, pp. 383–385, 2020.