

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pada awal tahun 2020 dunia di gemparkan dengan adanya wabah *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19). Virus baru dan penyakit yang disebabkan ini tidak dikenal sebelum mulainya wabah di Wuhan, China pada bulan Desember 2019. Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Tiongkok pada tanggal 8 Januari 2020 mengumumkan secara resmi bahwa Covid 19 ini sebagai penyakit menular (Li et al., 2020)

Pandemi COVID-19 menyebar dengan pesat ke seluruh penjuru dunia. *World Health Organization* (WHO) atau Badan Kesehatan Dunia menyatakan secara resmi pada tanggal 11 Maret 2020 adanya wabah COVID-19 di dunia (WHO, 2020). Pada bulan Maret 2020 pandemi COVID-19 mulai terjadi di Indonesia. Kasus COVID-19 pertama yang ditemukan di Indonesia sebanyak 2 orang.

COVID-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh jenis virus corona yang baru ditemukan. Beberapa jenis coronavirus diketahui menyebabkan infeksi saluran nafas pada manusia mulai dari batuk pilek

hingga yang lebih serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome (MERS)* dan *Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)*. Virus Corona jenis baru yang ditemukan menyebabkan penyakit COVID-19. (WHO 2020d)

Berdasarkan data dari *World Health Organization* atau WHO (2020), pada tanggal 27 Maret 2020 jumlah orang yang terkonfirmasi total sebanyak 509.164 orang, kasus baru terkonfirmasi sebanyak 46.484 orang, jumlah total meninggal dunia 23.335 orang dan jumlah kasus baru dan meninggal sebanyak 2.501 orang. Menurut WHO (2020) di Negara Indonesia pada tanggal 27 Maret 2020 jumlah yang terkonfirmasi 893 orang dengan kasus baru terkonfirmasi 103 orang dan jumlah yang meninggal dunia sebanyak 78 orang dengan 20 orang kasus baru yang meninggal dunia. Penyebaran COVID-19 di Indonesia dari hari kehari semakin meningkat dan meluas ke 27 provinsi yang ada di Indonesia salah satunya yaitu Provinsi Jawa Barat.

Menurut data dari Pusat Informasi dan Koordinasi COVID-19 Jawa Barat atau PIKOBAR (2020), Pada tanggal 27 Maret 2020 jumlah kasus yang terkonfirmasi yaitu 98 orang, 14 orang meninggal dan 5 lainnya dinyatakan sembuh. PDP atau Pasien Dalam Pengawasan di Jawa Barat mencapai 644 orang dengan 131 orang pasien selesai pengawasan dan 513 dalam proses pengawasan. ODP atau Orang Dalam Pemantauan di Jawa Barat mencapai 4.729 orang dengan orang yang selesai pemantauan mencapai 1.470 dan yang masih dalam pemantauan 3.259.

Kasus COVID-19 di Indonesia yang meningkat ini menimbulkan beberapa dampak dari peningkatan kasus tersebut seperti aspek politik, ekonomi, sosial, budaya, pertahanan dan keamanan serta kesejahteraan masyarakat Indonesia. Pemerintah perlu menangani masalah ini dengan tepat dan cepat untuk menekan angka penyebaran COVID-19 yang semakin meningkat oleh diberlakukannya Pembatasan Sosial Skala Besar di berbagai daerah. Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) telah ditetapkan pada Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2020 Tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan yang berisi tentang Penanganan COVID-19 Pasal 13 ayat 1 yaitu Pelaksanaan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) meliputi peliburan sekolah dan tempat kerja, pembatasan kegiatan keagamaan, pembatasan kegiatan di tempat atau fasilitas umum, pembatasan kegiatan sosial dan budaya, pembatasan moda transportasi dan pembatasan kegiatan lainnya khusus terkait aspek pertahanan dan keamanan. (KEMENKES, 2020)

Pada tanggal 17 Maret 2020, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan mengeluarkan surat edaran Nomor: 36962/MPK.A/HK/2020 yang ditulis oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan terkait Pembelajaran secara Daring atau Pembelajaran jarak jauh dan Bekerja dari Rumah untuk Mencegah Penyebaran Covid-19. (KEMENDIKBUD 2020). Pembelajaran jarak jauh atau daring ialah proses pembelajaran yang dilakukan secara jarak jauh dengan memanfaatkan penggunaan berbagai media dan teknologi disetiap proses pembelajarannya. Kebijakan ini berlaku untuk siswa dan mahasiswa. (Susanti

et al., 2018). Mahasiswa adalah sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi.

Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. (Siswoyo, 2007). Seorang mahasiswa dikategorikan pada usia 18 sampai 25 tahun. (Yusuf, 2012) Pembelajaran jarak jauh atau Daring ini mengharuskan mahasiswa untuk menggunakan gadget seperti laptop maupun *handphone* dengan intensitas waktu yang lama.

Berdasarkan penelitian Rosenfield menatap layar gadget lebih dari 4 jam setiap hari akan meningkatkan gejala keluhan kelelahan mata (*eye strain*) (Rosenfield, 2011). Beberapa dampak dari penggunaan laptop atau *handphone* dalam waktu yang lama dapat menimbulkan gejala antara lain kelelahan mata, sakit kepala, leher, bahu, ketidaknyamanan mata, mata kering, dan kabur (American Optometric Association, 2018). Dampak-dampak tersebut membuat mahasiswa kelelahan secara fisik sehingga mahasiswa dalam kesehariannya banyak melakukan aktivitas sembari duduk atau berbaring di kasur dan dapat mengurangi aktivitas fisiknya (Ashadi, 2020). Aktivitas Fisik adalah setiap gerakan tubuh yang disebabkan oleh kerja otot rangka dan dapat meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi. (KEMENKES, 2019). Menurut WHO (2018), aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang digerakan oleh otot rangka dan untuk menggerakannya membutuhkan pengeluaran tenaga

atau energi. Aktivitas fisik ini merupakan salah satu upaya untuk menerapkan gaya hidup sehat dalam menghadapi pandemi COVID-19 ini.

Sebagian penduduk Indonesia termasuk golongan kurang aktif dalam melakukan aktivitas fisik.(KEMENKES, 2019). Secara global, pada tahun 2016 prevalensi orang yang tidak cukup aktif berdasarkan usianya, pada orang dewasa berusia 18 tahun ke atas sebanyak (28%). (WHO, 2018). Aktivitas fisik yang kurang ini ditemukan di semua kalangan usia termasuk di usia produktif seperti remaja dan dewasa.

Menurut KEMENKES (2019), hasil Riset Kesehatan Dasar atau RISKESDAS 2018 menunjukkan prevalensi aktivitas yang kurang di Indonesia berdasarkan umur 15-19 yaitu (49,6 %) dan yang berumur 20-24 tahun (33,2 %). Prevalensi aktivitas fisik yang kurang pada Penduduk Umur >10 Tahun di Provinsi Jawa Barat (37,5%). Kurang aktivitas fisik merupakan faktor risiko terkena penyakit tidak menular. Terdapat 1,6 juta kematian setiap tahun yang diakibatkan oleh PTM dan salah satu faktornya kurangnya aktivitas fisik. (WHO, 2018)

Dampak kurangnya aktifitas fisik ini juga dapat menurunkan imunitas seseorang (Luzi et al., 2020). Aktivitas fisik dan olahraga dalam intensitas sedang dapat meningkatkan imunitas yang sangat diperlukan tubuh saat pandemi Covid 19. (KEMENKES, 2020). Pada kondisi pandemi COVID-19 ini sangat diperlukan hidup aktif dan berolahraga meskipun dalam ruang yang terbatas agar imunitas tubuh terjaga dengan baik untuk mencegah terpapar COVID-19 (Wong, et al. 2020).

Stres dan depresi seseorang juga menjadi dampak buruk dari kurangnya aktivitas fisik di masa pandemi. Terdapat hubungan yang signifikan ditemukan antara aktivitas fisik dan kesejahteraan mental menunjukkan bahwa pengurangan aktivitas fisik total memiliki dampak negatif yang sangat besar terhadap kesehatan psikologis dan kesejahteraan. Maugeri et al. (2020) Aktivitas fisik merupakan sebuah hal yang wajib diperhatikan untuk menekan munculnya berbagai penyakit tidak menular, memelihara kesehatan mental dan meningkatkan imun dan daya tahan tubuh terutama dalam masa pandemi ini yang cenderung mengalami penurunan aktifitas fisik.

Penurunan aktivitas fisik ini sebelum dan selama pandemi ini cukup drastis. Pada penelitian Xiang, Zhang, and K. Kuwahara (2020) mengenai perbandingan aktifitas fisik sebelum dan selama pandemi COVID-19. Sebelum adanya pandemi aktivitas fisik masyarakat rata rata berkurang dari 540 menit/minggu dan selama pandemi menjadi 105 menit/minggu sehingga menghasilkan pengurangan rata-rata 435 menit.

Menurut penelitian dari Halla et.al (2020) mengenai aktivitas fisik mahasiswa yang kurang selama pandemi dengan prevalensi terdapat peningkatan aktivitas fisik yang kurang yaitu dari (21,3%) menjadi (65,6%). Peningkatan aktivitas fisik yang kurang itu pada penelitian ini sebanyak (44,3%). Dalam Penelitian tersebut disebutkan terjadi peningkatan aktifitas yang kurang pada mahasiswa di masa pandemi ini.

Menurut hasil penelitian Maugeri et al. (2020), yang mana tujuan penelitian ini untuk mengukur total pengeluaran energi aktivitas fisik

mingguan sebelum dan selama karantina. Penelitian ini dilakukan ke 2.524 subjek yang termasuk dalam penelitian ini, 1.426 adalah perempuan (56,4%) dan 1.098 laki-laki (43,6%). Total aktivitas fisik menurun secara signifikan antara sebelum dan selama pandemi COVID-19 (Rata-rata: 2429 vs.1577 MET – mnt / minggu di semua kelompok usia dan terutama pada pria (Wanita, rata-rata: 1994 vs 1443 MET – min / minggu, Pria, rata-rata: 2998 vs. 1754 MET – min / minggu).

Menurut penelitian Wilke (2020) penelitian ini untuk melihat perubahan aktivitas fisik sebelum dan selama pembatasan sosial di masa pandemi. Penelitian ini dilakukan ke 13.503 responden 15-39 tahun disurvei. Berdasarkan hasil penelitian sebelum pembatasan sosial dan selama pembatasan sosial di masa pandemi terjadi penurunan yaitu dengan prevalensi dari (80,9%) menjadi (62,5%). Hasil menunjukkan tingkat aktifitas fisik telah menurun dan harus di tingkatkan untuk menjaga kesehatan selama pandemi.

Beberapa hasil penelitian diatas terdapat penurunan aktivitas fisik pada masyarakat termasuk mahasiswa di masa pandemi COVID-19 ini. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyarankan melakukan aktivitas fisik dirumah setiap hari minimal 30 menit perhari. Aktivitas fisik yang disarankan juga dapat dilakukan di rumah seperti membereskan rumah, mencuci baju, menyapu halaman, bermain aktif dengan anak atau melakukan olahraga ringan di rumah seperti yoga, senam, lari ditempat, dan lompat tali. (KEMENKES, 2020)

Perawat sangat berperan penting dalam meningkatkan kesehatan baik individu, kelompok maupun masyarakat. Peran utama perawat komunitas selain pemberi asuhan keperawatan adalah sebagai edukator atau penyuluh kesehatan Isnaeni (2014). Peran ini dilakukan dengan membantu individu, kelompok, masyarakat, dalam meningkatkan tingkat pengetahuan kesehatan, gejala penyakit bahkan tindakan yang diberikan, sehingga terjadi perubahan perilaku dari klien setelah dilakukan pendidikan kesehatan. perawat sebagai pendidik berperan dalam mengajarkan ilmu kepada individu, keluarga, masyarakat dan tenaga kesehatan (Sudarma, M, 2008)

Perawat juga perlu mengetahui aktivitas fisik individu, kelompok maupun masyarakat, termasuk mahasiswa. Tujuannya yaitu untuk mengetahui perilaku aktivitas fisik di rumah selama pandemi. Perawat dapat mengukur aktivitas fisik mahasiswa sehari-hari. Hal tersebut menjadi tolak ukur bagi perawat untuk meningkatkan adanya pemberian edukasi terkait pentingnya melakukan aktivitas fisik di rumah selama masa pandemi.

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas peneliti tertarik melakukan penelitian melalui *Literature Review* dengan judul Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Pada masa pandemi COVID-19.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang peneliti uraikan di dalam latar belakang di atas, rumusan masalah di penelitian ini adalah bagaimana gambaran aktivitas fisik mahasiswa pada masa pandemi COVID-19?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran aktifitas fisik mahasiswa pada masa pandemi COVID-19 melalui *Literature Review*.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1. Mahasiswa**

Diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi mahasiswa untuk meningkatkan aktivitas fisik saat pada masa pandemi COVID-19.

#### **1.4.2. Profesi**

Diharapkan dapat menjadi bahan rujukan bagi profesi dalam memberikan edukasi terkait upaya meningkatkan aktivitas fisik mahasiswa pada masa pandemi COVID-19.

#### **1.4.3. Bagi Institusi Pendidikan**

Sebagai tambahan ilmu pengetahuan dalam bidang komunitas di gunakan sebagai sumber bacaan bagi dosen atau mahasiswa.

#### **1.4.4. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini dapat digunakan sebagai data dasar untuk peneliti selanjutnya, agar mengembangkan penelitian yang sudah ada khususnya mengenai aktivitas fisik mahasiswa pada masa pandemi COVID-