

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pandemi COVID-19 pertama kali ditemukan di Wuhan, ibu kota provinsi Hubei, China. Tepatnya pada Desember 2019, dan pada 11 Maret 2020 WHO (*World Health Organization*) menetapkan kondisi ini sebagai “Pandemi” secara global⁽¹⁾. Hal ini menyebabkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia untuk tanggap terhadap fenomena ini dengan mengeluarkan peraturan perundang-undangan Keputusan Presiden Nomor 9 Tahun 2020 Pasal 1 mengenai Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) demi mencegah penyebaran dari COVID-19⁽²⁾. Adanya aturan pembatasan menyebabkan beberapa tempat melakukan *social distancing* bahkan beberapa tempat juga memilih untuk tutup seperti tempat perbelanjaan, sekolah dan pusat kebugaran. Hal ini tentu berdampak baik secara kesehatan mental dan kesehatan secara fisik, menurut jurnal “*The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China*” kecemasan dapat terjadi pada mahasiswa baik oleh karena virus itu sendiri, masalah pekerjaan di masa yang akan datang, bahkan kecemasan dapat lebih mungkin terjadi diakibatkan adanya pembatasan sehingga jarak antara orang-orang yang dikenal menjadi jauh diakibatkan kurangnya komunikasi antar satu dan lainnya secara langsung⁽³⁾.

Indonesia sendiri menurut hasil dari Riset Kesehatan Dasar (RisKesDas) pada tahun 2018 menunjukkan ada lebih dari 19 juta penduduk dengan usia diatas 15 tahun mengalami kecemasan, dan lebih dari 12 juta penduduk dengan usia yang sama diatas 15 tahun mengalami depresi⁽⁴⁾. Hal yang dapat terjadi apabila seseorang

mengalami kecemasan di masa pandemi diakibatkan adanya *social distancing* dan mengharuskan untuk isolasi atau berdiam diri dirumah menyebabkan seseorang merasa kesepian, ketakutan akan virus yang sedang beredar, merasa menderita dan adanya perasaan takut mengalami kematian baik kepada diri sendiri maupun kepada orang yang dicintai, kesedihan yang terus menerus, khawatir akan masalah ekonomi dalam hal keuangan, semua hal tersebut merupakan pemicu yang akan mengarah kepada kecemasan dan depresi⁽⁵⁾.

Kecemasan sendiri berkaitan dengan rasa takut yang akan bermanifestasi menjadisuasana hati dengan orientasi masa depan yang terdiri dari sistem respons kognitif, afektif, fisiologis hingga perilaku kompleks yang berkaitan dengan persiapan suatu peristiwa atau keadaan yang diantisipasi dan dianggap mengancam. Karakteristik seseorang mengalami kecemasan seperti ketakutan akan kehilangan kendali, ketakutan akan kematian, detak jantung yang meningkat, adanya palpitasi, kesulitan bernapas dan masih banyak karakteristik lainnya⁽⁶⁾. WHO sendiri menyatakan bahwa dengan adanya pandemi COVID-19 serta adanya karantina yang diikuti dengan *social distancing* dapat berimplikasi dan memberikan pengaruh terhadap kesehatan mental salah satunya yaitu kecemasan⁽⁷⁾. Menciptakan hidup sehat termasuk kesehatan mental yang baik maka dibutuhkan adanya aktivitas fisik⁽⁸⁾.

Menurut WHO, aktivitas fisik merupakan suatu gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka dan membutuhkan energi, termasuk aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga⁽⁹⁾. Banyaknya berbagai aktivitas yang harus dilakukan dirumah akibat dampak dari pandemi salah satunya yaitu aktivitas fisik menyebabkan terciptanya perilaku "*sedentary lifestyle*" atau

gaya hidup seseorang yang kurang melakukan aktivitas fisik⁽¹⁰⁾. Menurut Brazendale K. dalam Breno Augusto Bormann de Souza Filho, hal ini dapat disebabkan oleh banyak hal, selain pusat kebugaran yang tutup diakibatkan adanya pembatasan yang diberlakukan selama pandemi, hal lain yang diakibatkan harus tinggal didalam rumah dalam waktu yang cukup lama menyebabkan seseorang cenderung lebih banyak berinteraksi baik secara langsung maupun tidak langsung yang berhubungan dengan penggunaan peralatan virtual seperti televisi, komputer, ponsel dan perangkat serupa ditambah dengan periode imobilitas yang lebih lama seperti duduk dan berbaring. Pada akhirnya, motivasi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik dan bergerak menjadi berkurang akibat hal yang sudah disebutkan tadi⁽¹¹⁾.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, didapatkan bahwa pandemi menjadi salah satu faktor utama dari timbulnya kecemasan serta penurunan aktivitas fisik. Hal ini banyak terjadi pada anak-anak usia remaja hingga dewasa dengan rentang usia diatas 15 tahun berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (RisKesDas) tahun 2018⁽⁴⁾. Berdasarkan hasil penelitian Breno Augusto dan Erika Fernandes didapatkan bahwa terdapat kaitan antara aktivitas fisik dan tingkat kecemasan. Maka dari itu peneliti ingin melakukan penelitian mengenai hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya di masa pandemi.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya di masa pandemi?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengukur intensitas aktivitas fisik mahasiswa FKUKWMS di masa pandemi
2. Mengukur tingkat kecemasan mahasiswa FKUKWMS di masa pandemi
3. Menganalisis kaitan intensitas aktivitas fisik dan tingkat kecemasan di masa pandemi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan ilmu serta wawasan dan informasi kepada masyarakat, serta sebagai data tambahan yang kedepannya dapat membantu untuk penelitian selanjutnya mengenai hubungan antara intensitas aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan di masa pandemi.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Dapat menjadi referensi bagi mahasiswa/I Fakultas Kedokteran.
2. Diharapkan dapat menjadi edukasi bagi masyarakat mengenai hubungan antara intensitas aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan khususnya di masa pandemi.
3. Meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya melakukan aktivitas fisik dan pengaruhnya secara kesehatan mental terutama kecemasan di masa pandemi.