

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan merupakan aktivitas fisik (Blake et al., 2017). Secara global tingkat aktivitas fisik orang dewasa pada tahun 2016 dengan presentase 23% pria dan 32% wanita dengan usia di atas 18 tahun yang memiliki aktivitas fisik kurang aktif. Tingkat aktivitas fisik yang tidak cukup membaik telah terjadi sejak 15 tahun terakhir. Pada tahun 2001 tingkat aktivitas fisik tidak cukup baik dengan presentase 28,5% dan pada tahun 2016 dengan presentase 27,5% (*World Health Organization, 2020*).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) menunjukkan bahwa proporsi penduduk Indonesia yang memiliki umur lebih dari 10 tahun dengan kurangnya aktivitas fisik jumlahnya meningkat dari 26,1% pada tahun 2013 menjadi 33,5% pada tahun 2018 (Riskesmas, 2018). Aktivitas fisik adalah gaya hidup yang sangat penting untuk kesehatan seseorang. Seseorang yang memiliki aktivitas fisik kurang baik akan menimbulkan penyakit lebih mudah masuk ke dalam tubuh (Hendsun et al., 2021).

Aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari berpengaruh terhadap kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani ini merupakan ukuran seseorang untuk dapat menyelesaikan suatu tugas dan pekerjaan (Risidiana et al., 2019). Sebagian besar aktivitas fisik dengan adanya pandemi di dunia memiliki penurunan. Berdasarkan hasil laporan dari Amerika Serikat, menunjukkan

penurunan sebesar 23% dengan adanya kebijakan pemerintah terhadap adanya pandemi *Corona Virus Disease (Covid-19)* yaitu menjaga jarak dan pembatasan sosial. Pembatasan tersebut dapat menghambat aktivitas dalam kehidupan sehari-hari (J. Faulkner et al., 2020).

Tercatat kasus *Covid-19* di dunia pada bulan Maret mencapai 449.371.033 jiwa terkonfirmasi positif (*World Health Organization*, 2022). Jumlah kasus *Covid-19* di Indonesia pada bulan Maret mencapai 5.847.900 jiwa (Kemenkes RI, 2022). Himbauan pemerintah dengan diberlakukannya pembatasan sosial diharapkan dapat mengurangi penyebaran *Covid-19*. Pembatasan sosial ini akan memberikan peluang terhadap aktivitas fisik sehari-hari menjadi terganggu dan akan berpengaruh terhadap kesehatan (Rau et al., 2021).

Selama masa pandemi *Covid-19* terdapat penurunan aktivitas fisik yang menyebabkan munculnya resiko depresi dan tingkat depresi meningkat (Kang et al., 2021). Menurut *World Health Organization (WHO)*, secara global sebanyak 322 juta orang sejumlah 4,4% dari populasi mengalami depresi dan sebagian berasal dari wilayah Asia Tenggara dan Pasifik Barat. Setiap tahun depresi menjadi kontribusi kematian yang tercatat mencapai 800.000 kejadian bunuh diri (*World Health Organization*, 2017).

Berdasarkan catatan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018) dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes) (2018), penduduk Indonesia dengan usia 15 tahun ke atas mengalami gangguan emosional dengan prevalensi 6% pada tahun 2013 menjadi 9,8% pada tahun 2018. Pada

tahun 2018 dengan penderita depresi tercatat dengan prevalensi mencapai 6,1% (Riskesmas, 2018). Selama pandemi *Covid-19* ditemukan bahwa orang dewasa memiliki resiko lebih tinggi untuk mengalami depresi dan gangguan kesehatan mental (Carriedo et al., 2020).

Orang dewasa mengalami stress, cemas, dan tertekan selama pandemi *Covid-19* dengan adanya pembatasan sosial, larangan untuk melakukan perjalanan, isolasi mandiri, dan ada beberapa yang mengalami kehilangan pekerjaan (J. Faulkner et al., 2020). Kecemasan masyarakat pada kondisi pandemi *Covid-19* terhadap virus *Corona* juga dapat menimbulkan kepanikan (Sari, 2020). Penyebaran *Covid-19* yang semakin luas mengharuskan setiap orang untuk melakukan karantina dan *social distancing*. Karantina yang dilakukan ini menyebabkan adanya aktivitas fisik setiap orang menjadi menurun (Mattioli et al., 2020). Pembatasan penyebaran kasus *Covid-19* terkait adanya kebijakan pemerintah berkaitan dengan pembatasan sosial yang menyebabkan kurangnya aktivitas fisik dan berpengaruh terhadap psikologis serta kesehatan fisik dan dapat memicu kematian (Sallis et al., 2020).

Selama pandemi *Covid-19* mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta lebih sering melakukan kegiatan di dalam ruangan dan jarang melakukan kegiatan diluar ruangan khususnya untuk melakukan aktivitas fisik. Pembelajaran yang dilakukan *online* memungkinkan untuk mahasiswa PSIK untuk mahasiswa lebih sering

melakukan kegiatan di dalam ruangan. Seiring dengan adanya penyebaran *Covid-19* yang semakin luas mengharuskan mahasiswa PSIK melakukan karantina dan *social distancing*.

Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin seperti aktivitas latihan dapat membantu dalam meningkatkan kebugaran serta memberikan efek yang baik untuk kesehatan. Saat seseorang melakukan aktivitas fisik dari stressor atau faktor-faktor yang memicu terjadinya stress akan timbul respon sistemik yang dimulai dari aksis Hipotalamus Hipofisis Adrenal (HPA). Dari paparan stress seperti psikologis dan fisiologis akan mengaktivasi inti paraventricular serta menghasilkan *Corticotropine Releasing Hormone (CRH)*. CRH ini yang kemudian akan melepas *Adrenokortikotropik (ACTH)* dan menstimulasi adrenal untuk melepaskan kortisol. Kortisol berperan dalam mengatur proses serta fungsi sistem organ tubuh dan menjaga homeostatis terhadap stressor selama melakukan aktivitas (Sherwood, 2016). Aktivitas fisik yang dilakukan mahasiswa memiliki banyak manfaat salah satunya dapat mengurangi depresi jika dilakukan secara rutin dan terus-menerus (Soucy et al., 2017). Namun, Depresi tersebut jika terlalu lama dibiarkan akan menyebabkan aktivitas sehari-hari menjadi terganggu (Kamble, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan yang sudah dilakukan oleh peneliti pada 10 mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, sebanyak 8 mahasiswa mengungkapkan bahwa rata-rata aktivitas yang dilakukan selama

pandemi *Covid-19* termasuk aktivitas fisik ringan misalnya jalan santai, melakukan aktivitas fisik yang tergolong ringan seperti mencuci, menyapu, memasak dan 2 orang diantaranya memiliki aktivitas fisik berat. Serta didapatkan hasil 8 mahasiswa mengalami depresi dan 2 mahasiswa tidak mengalami depresi. Hasil studi pendahuluan didapatkan beberapa penyebab depresi adalah beban kuliah *online* yang padat, kurang adanya waktu untuk *refreshing*, banyak tempat wisata yang tutup serta diberlakukannya *social distancing* karena pandemi sehingga menimbulkan kebosanan dan depresi. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik yang mereka lakukan. Selain itu, 10 mahasiswa mengungkapkan bahwa rata-rata aktivitas fisik yang mereka lakukan selama pandemi *Covid-19* merupakan aktivitas fisik ringan serta mengalami perubahan selama pandemi *Covid-19* dan dapat memicu adanya depresi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Depresi selama Pandemi *Covid-19* pada Mahasiswa PSIK FKIK UMY”.

## **B. Rumusan Masalah**

Sebagian besar aktivitas fisik selama pandemi *Covid-19* memiliki penurunan. Penurunan aktivitas fisik tersebut menyebabkan munculnya resiko depresi dan tingkat depresi meningkat. Oleh karena itu, didapatkan rumusan masalah yaitu “Apakah ada hubungan aktivitas fisik dan tingkat depresi selama pandemi *Covid-19* pada mahasiswa PSIK FKIK UMY?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan tingkat depresi selama pandemi *Covid-19* pada mahasiswa PSIK FKIK UMY.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui aktivitas fisik selama pandemi *Covid-19* pada mahasiswa PSIK FKIK UMY.

- b. Untuk mengetahui tingkat depresi selama pandemi *Covid-19* pada mahasiswa PSIK FKIK UMY.

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan terkait hubungan aktivitas fisik dan tingkat depresi selama pandemi *Covid-19* pada mahasiswa PSIK FKIK UMY.

2. Bagi mahasiswa PSIK FKIK UMY

Hasil penelitian ini diharapkan mahasiswa dapat mengetahui hubungan aktivitas fisik dan tingkat depresi selama pandemi *Covid-19* pada mahasiswa PSIK FKIK UMY.

3. Bagi masyarakat luas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu ketika suatu saat membutuhkan referensi terkait hubungan aktivitas fisik dan tingkat depresi selama pandemi *Covid-19* pada mahasiswa PSIK FKIK UMY.

4. Bagi keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi saran atau masukan dalam

kemajuan pengembangan praktik keperawatan selama pandemi *Covid-19*.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan data dasar untuk melakukan penelitian selanjutnya.

#### **E. Penelitian Terkait**

1. Coughenour *et al.*, (2020) “Changes in Depression and Physical Activity Among College Students on a Diverse Campus After a COVID-19 Stay-at-Home Order”. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan responden mahasiswa pascasarjana dan sarjana yang berusia di atas 17 tahun serta menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode pengumpulan data dengan mengisi survei online melalui Qualtrics. Analisis data menggunakan Uji-T berpasangan dan regresi logistik. Persamaan penelitian adalah metode penelitian, variabel penelitian. Perbedaan penelitian adalah metode pengumpulan data dan instrumen yang digunakan.
2. Cahuas *et al.*, (2019) “Relationship of physical activity and sleep with depression in college students”. Jenis penelitian statistik deskriptif dengan menggunakan 1.143 mahasiswa sebagai responden serta menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode pengumpulan data dengan mengisi tiga kuisioner untuk mengukur kebiasaan aktivitas fisik, pola tidur, dan tingkat depresi. Analisis data menggunakan *IBM SPSS Statistic 24*. Pada penelitian ini pengolahan data menggunakan regresi

bertahap, dan independen Uji-T. Persamaan penelitian adalah metode penelitian, 2 variabel penelitian terkait dan metode pengumpulan data dengan 2 instrumen yang digunakan. Perbedaan penelitian adalah jenis penelitiannya, 1 variabel penelitian, dan metode pengumpulan data pada 1 instrumen penelitian terkait.

3. Kurnia *et al.*, (2020) “Hubungan antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Tingkat Depresi pada Penderita Penyakit Jantung”. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* populasi penderita penyakit jantung di poli jantung, dengan responden 20 responden yang diambil dengan *accidental sampling* selama 1 minggu serta menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode pengumpulan data dengan kuesioner *IPAQ-HDRS*. Analisis data menggunakan Uji Statistik menggunakan Spearman Rank  $P < 0,05$ . Persamaan penelitian adalah metode penelitian, variabel penelitian, dan salah satu instrumen yang digunakan. Perbedaan penelitian adalah metode pengumpulan data yaitu salah satu instrumen yang digunakan dan responden.