

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Aktivitas fisik adalah semua gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi. Aktivitas fisik mencakup aktivitas yang dilakukan di sekolah, di tempat kerja, aktivitas dalam keluarga/ rumah tangga, aktivitas selama dalam perjalanan dan aktivitas lain yang dilakukan untuk mengisi waktu senggang sehari-hari (Kemenkes, 2019). Aktivitas fisik pada dasarnya akan membantu otot tubuh lebih rileks, serta meningkatkan aktivitas otot dan sirkulasi darah (Slimani et al., 2020). Aktivitas fisik rutin yang dilakukan sehari-hari dapat menunjang penurunan tekanan darah yang tinggi, menjaga berat badan agar stabil, serta dapat menurunkan resiko penyakit stroke, jantung, DM, dan beberapa penyakit lainnya. Aktifitas fisik juga bisa membantu meningkatkan kekuatan otot dan tulang, serta meningkatkan fleksibilitas, keseimbangan, dan kebugaran(WHO, 2020a).

Data global terbaru menunjukkan 27,5% dari 1,9 juta orang dewasa dan 81% dari 1,6 juta remaja tidak melakukan rekomendasi untuk aktivitas fisik, sebagaimana diuraikan dalam Rekomendasi Global 2010 tentang Aktivitas Fisik untuk Kesehatan (Bull et al., 2020). Proporsi penduduk dengan umur lebih dari 10 tahun dengan aktivitas fisik memberikan hasil 65.5% dari 300 ribu masyarakat aktif dalam aktivitas fisik sedangkan sisanya kurang aktif dalam aktivitas fisik. Kurang aktivitas fisik disini diartikan kegiatan kumulatif kurang dari 150 menit dalam seminggu (Riskesdas, 2018). Pevalensi aktivitas fisik di

DI Yogyakarta menuntukan 9.588 (79.9%) responden memiliki tingkat aktivitas fisik cukup dan 3.372 (28,1%) responden menunjukkan kurang aktivitas fisik, dengan kesimpulan provinsi DI Yogyakarta memiliki aktivitas fisik diatas rata-rata tingkat aktivitas fisik Indonesia (KEMENKES, 2018).

Pandemi covid 19 menyebabkab terjadinya pembatasan aktifitas termasuk aktifitas diluar ruangan, sehingga berdampak pada aktivitas fisik. Pembatasan yang dilakukan adalah pembatasan sosial, hal ini diterapkan guna menekan meningkatnya angka *COVID-19* (Ardella, 2020). Hal ini berdampak terhadap banyak orang yang biasanya melakukan aktivitas diluar ruangan menjadi melakukan WFH atau *online school* sehingga orang-orang lebih banyak menghabiskan waktu mereka di rumah, penerapan physical distancing ini menyebabkan aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk kesehatan seperti olahraga menurun (Jiménez-Pavón et al., 2020).

Pandemi *COVID-19* menyebabkan aktivitas fisik dibeberapa negara mayoritas menurun. Isolasi didalam rumah berpeluang dapat mengakibatkan penurunan yang dalam pada tingkat aktivitas fisik sedang hingga kuat dan peningkatan perilaku menetap(Peçanha, 2020). Secara keseluruhan, waktu untuk aktivitas fisik sebelum pandemi COVID, dari 540 menit/minggu (sebelum pandemi) menjadi 105 menit/minggu (selama pandemi), dan menghasilkan pengurangan rata-rata 435 menit (Xiang et al., 2020).

Hasil dari studi observasional dan eksperimental menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki efek perlindungan terhadap stres yang dirasakan (Mendoza-Vasconez et al., 2019). Aktivitas fisik dapat digunakan secara efektif

untuk mengurangi gejala depresi dan kecemasan, untuk meminimalkan dampak stress, dan untuk mempromosikan kesejahteraan emosional yang positif (Dogra et al., 2018).

Stres merupakan ketidakmampuan individu untuk menghadapi ancaman baik secara mental, fisik, emosional dan spiritual hal ini dapat berpengaruh pada kesehatan fisik manusia tersebut. Stess juga dianggap sebagai persepsi individu terhadap situasi atau kondisi yang ada disekitar lingkungan. Stres sudah menjadi bagian kehidupan yang tidak dapat dihindari dan akan selalu muncul dalam kehidupan sehari-hari dimanapun individu berada (Lumban Gaol, 2016).

Aktivitas fisik mampu meningkatkan tingkat β -endorfin perifer, mendorong penurunan aktivitas simpatis, meningkatkan kualitas tidur, dan memfasilitasi stabilitas psikologis (Valim et al., 2013). β -endorfin mempunyai peran dalam memodulasi respons stres, tidak heran bahwa berbagai gangguan kejiwaan dapat dikaitkan dengan beberapa penyimpangan dalam kadar β -endorfin. (Pilozzi et al., 2021).

Prevalensi kejadian stres cukup tinggi dimana hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres dan merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia menurut WHO (Ambarwati et al., 2019). Hasil dari sebuah penelitian menyebutkan prevalensi masalah kesehatan mental di tengah pandemi *COVID-19* sangat bervariasi di seluruh negara, diperkirakan prevalensinya lebih tinggi dari laporan sebelum terjadinya wabah *COVID-19* (Nochaiwong et al., 2021). Perkiraan prevalensi global untuk masalah kesehatan mental disemua negara khususnya stress mencapai 36,5% (Nochaiwong et al., 2021). Sebuah penelitian

yang dilakukan pada mahasiswa di Texas menyatakan dari 195 partisipan, 138 (71%) menyatakan stres meningkat akibat pandemi *COVID-19*, sedangkan 39 (20%) menyatakan tetap sama dan 18 (9%) menyebutkan bahwa stres telah berkurang (Son et al., 2020). Stress sendiri masuk dalam gangguan emosional, prevalensi gangguan emosional penduduk umur >15 tahun di Indonesia mencapai 9,8% dan khususnya di DI Yogyakarta memiliki prevalensi 10,1% (Kementerian Kesehatan RI, 2019c).

Stres dapat berdampak buruk contohnya mengakibatkan semakin buruknya kinerja, kesehatan dan timbul gangguan hubungan dengan orang lain. Dampak lain dari stress untuk tubuh kita adalah stress dapat mengakibatkan penyempitan pembuluh darah serta kekakuan otot, dalam mengatasi masalah ini penting untuk menangani masalah stress yang terjadi di tengah wabah pandemi *COVID-19* seperti saat ini. (Lumban Gaol, 2016).

Berdasarkan studi pendahuluan yang sudah dilakukan pada 20 mahasiswa PSIK FKIK UMY, sebanyak 15 mahasiswa menyatakan bahwa aktivitas fisik yang mereka lakukan sehari-hari, selama pandemi *COVID-19* menurun. Aktivitas fisik yang menurun menurut mereka adalah seperti aktivitas fisik ringan misalnya jalan kaki menuju kampus dan berjalan naik turun tangga. Mereka mengungkapkan hal ini tidak mereka lakukan saat pandemi *COVID-19* dikarenakan mereka jarang untuk melakukan aktivitas diluar ruangan, dikarenakan pembelajaran online yang diterapkan oleh universitas. Selama pandemi *COVID-19*, mereka hanya berada dikost atau rumah masing-masing. Dalam studi pendahuluan juga didapatkan data terkait stress, sebanyak 13 dari

20 mahasiswa PSIK FKIK UMY mengungkapkan bahwa mereka mengalami sedikit peningkatan stress. Beberapa mahasiswa menyatakan peningkatan stress yang dialami karena metode perkuliahan online yang sangat padat, beberapa dari mereka mengatakan bahwa perkuliahan yang mereka lakukan sebelum pandemi tidak sepadat yang mereka lakukan sekarang.

Dalam masa pandemi *COVID-19* mahasiswa susah untuk melakukan aktivitas diluar ruangan, aktivitas fisik yang masih kurang seperti hanya dirumah atau dikost cenderung dapat menimbulkan stres. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat stress pada saat pandemi *COVID-19*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah ditemukan, maka dapat dirumuskan permasalahan “Bagaimana hubungan aktivitas fisik dan tingkat stres selama pandemi *COVID-19* pada mahasiswa PSIK FKIK UMY ”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

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

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui aktivitas fisik mahasiswa PSIK FKIK UMY di masa pandemi *COVID-19*

- b. Mengetahui tingkat stress mahasiswa PSIK FKIK UMY di masa pandemi *COVID-19*

D. Manfaat Penelitian

1. Peneliti

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman serta informasi yang mencakup tentang hubungan aktivitas fisik dan tingkat tingkat stress selama pandemi *COVID-19* pada mahasiswa/i UMY.

2. Perawat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi untuk perawat tentang hubungan aktivitas fisik terhadap tingkat tingkat stress selama pandemi *COVID-19* dan juga masukan bagi perkembangan pelayanan praktek keperawatan terutama dalam pemberian asuhan keperawatan pada pasien yang berhubungan dengan aktivitas fisik dan tingkat stress.

3. Institusi dan Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk peneliti selanjutnya dan memperkaya informasi serta pengetahuan tentang hubungan aktivitas fisik dan tingkat tingkat stress selama pandemi *COVID-19*.

4. Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan dan memperbanyak informasi serta pengetahuan masyarakat tentang hubungan aktivitas fisik dan tingkat stress selama pandemi *COVID-19*

E. Penelitian Terkait

Tabel 1.1 Penelitian Terkait

Nama Peneliti	Tahun	Judul	Tujuan	Metode penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
(Qi et al., 2020)	2020	Physical Activity, Health-Related Quality of Life, and Stress among the Chinese Adult Population during the <i>COVID-19</i> Pandemi	Mengeksplorasi partisipasi aktivitas fisik, HRQoL, dan stres yang dirasakan pada orang dewasa Tionghoa selama pandemi <i>COVID-19</i> .	A cross-sectional online survey	Selama pandemi <i>COVID-19</i> , partisipasi aktivitas fisik memiliki hubungan positif yang signifikan dengan skor PCS dan hubungan negatif dengan tingkat stres yang dirasakan. Peserta yang terlibat dalam lebih banyak aktivitas fisik melaporkan tingkat HRQoL yang lebih tinggi dan tingkat stres yang dirasakan lebih rendah.	Memiliki variabel aktivitas fisik dan tingkat stres Penelitian dilakukan saat pandemi <i>COVID-19</i>	Penelitian dilakukan di China Memiliki variabel lain selain aktivitas fisik dan stres

(Bischoff et al., 2019)	2019	The effect of physical activity interventions on occupational stress for health personnel: A systematic review	Menyelidiki pengaruh aktivitas fisik terhadap stres kerja pada tenaga kesehatan dalam studi intervensi longitudinal.	Systematic review	Hasil menunjukkan efek pengurangan stres dari intervensi yoga dan qigong, sedangkan program aktivitas fisik di tempat kerja umum dan tai chi tidak menunjukkan efek yang signifikan.	Meneliti hubungan aktivitas fisik dengan stres	Responden nya tenaga kesehatan Stres yang diteliti merupakan stres kerja
(Zhai et al., 2020)	2020	Associations among physical activity and smartphone use with perceived	Memeriksa hubungan antara aktivitas fisik dan penggunaan ponsel cerdas dengan kualitas tidur dan stres	A cross-sectional survey	Kombinasi aktivitas fisik yang tidak mencukupi dan penggunaan ponsel cerdas yang berat dikaitkan secara positif dengan tingkat stres yang tinggi dan kualitas tidur yang buruk.	Meneliti aktivitas fisik dan stres	Memiliki variabel lain, yaitu penggunaan smartphone dan kualitas tidur

		stress and sleep quality of Chinese college students	yang dirasakan, setelah mengendalikan faktor perancu potensial				
	2010	Leisure time physical activity does not moderate the relationship between stress and psychological functioning in Norwegian adolescents	Menyelidiki apakah waktu luang aktivitas fisik memoderasi hubungan antara stres dan fungsi psikologis (depresi, kecemasan, harga diri) di antara remaja Norwegia	Cross-sectional study	Frekuensi aktivitas fisik waktu senggang yang tinggi berkaitan dengan tingkat depresi dan kecemasan yang lebih rendah, dan tingkat harga diri yang lebih tinggi. Analisis utama mengungkapkan tidak ada dukungan untuk aktivitas fisik saat waktu luang dapat memoderator hubungan antara stres dan fungsi psikologis.	Respondennya adalah remaja	memiliki variabel aktivitas fisik dan stres

			berusia 13-18 tahun				
(Nurhadi & Fatahillah, 2020)	2020	Pengaruh Pandemi <i>COVID-19</i> Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik Pada Masyarakat Komplek Pratama, Kelurahan Medan Tembung	Melihat gambaran aktivitas fisik selama pandemi <i>COVID-19</i> .	literature review	Terdapat penurunan tingkat aktivitas fisik pada masyarakat komplek pratama. Hal ini terjadi dikarenakan masyarakat yang terlalu khawatir akan menularnya virus corona jika terlalu banyak beraktivitas diluar. Selain itu, beberapa masyarakat selama pandemi melakukan <i>work from home</i> dan sekolah online, bahkan tidak bekerja lagi selama pandemi berlangsung	Memiliki variabel aktivitas fisik	Dilakukan dengan Literature Review tidak memiliki variabel stres

(Steve et al., 2021)	2021	Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Semester II Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi COVID-19	Melihat gambaran aktivitas fisik Mahasiswa Semester II Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi saat pembatasan sosial masa pandemi COVID-19.	Penelitian Kuantitatif	Berdasarkan hasil IPAQ mayoritas mahasiswa memiliki tingkat aktivitas fisik dengan kategori sedang dan berdasarkan menggunakan kuesioner Recall 2 x 24 jam mayoritas mahasiswa memiliki tingkat aktivitas fisik dengan kategori ringan.	Meneliti Aktivitas fisik mahasiswa selama pandemi COVID-19	Tidak terdapat variabel tingkat stres
----------------------	------	---	--	------------------------	---	--	---------------------------------------