

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

WHO semenjak Januari 2020 telah menyatakan dunia masuk ke dalam darurat global terkait virus ini (Sebayang, 2020).¹ COVID-19 pertama dilaporkan di Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020 sejumlah dua kasus. Hingga saat ini grafik peningkatan pasien covid 19 di Indonesia masih menunjukkan tren naik turun hingga mencapai 143.043 pasien positif per 18 Agustus 2020. Kemudian di Jawa Tengah data per tanggal 18 Agustus 2020 menyebutkan bahwa jumlah kasus positif covid-19 berjumlah 12.580 orang.²

COVID - 19 dapat menyebabkan gejala ringan termasuk pilek, sakit tenggorokan, batuk, dan demam. Sekitar 80% kasus dapat pulih tanpa perlu perawatan khusus. Sekitar 1 dari setiap 6 orang mungkin akan menderita sakit yang parah, seperti disertai pneumonia atau kesulitan bernafas, yang biasanya muncul secara bertahap. Walaupun angka kematian penyakit ini masih rendah yakni sekitar 3%, namun bagi orang yang berusia lanjut, dan orang - orang dengan kondisi medis yang sudah ada sebelumnya seperti diabetes, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung, mereka biasanya lebih rentan untuk menjadi sakit parah. Melihat perkembangan hingga saat ini, pada bulan maret 2020 lebih dari 50% kasus konfirmasi telah dinyatakan membaik, dan angka kesembuhan akan terus meningkat.³

Aktivitas fisik yang rendah merupakan faktor resiko berbagai penyakit penyerta seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan kondisi jantung serius yang membuat seseorang lebih rentan terhadap penyakit COVID-19 yang parah, Aktivitas fisik diketahui memberikan seseorang banyak manfaat dalam hal kesehatan, termasuk dalam menghadapi pandemi COVID-19. Aktivitas fisik harus tetap dilakukan sedang pandemi. Harus mengetahui aktivitas fisik yang aman dilakukan pada saat pandemi, Aktivitas fisik dibagi menjadi 3 kategori, yaitu aktivitas fisik ringan, sedang dan berat, aktivitas fisik ringan hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak mengalami perubahan pada pernapasan dan juga ketahanan.

Upaya meningkatkan imunitas salah satunya dengan Aktifitas Fisik kegiatan yang memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan atau kesehatan (endurance), contohnya berjalan kaki, menyapu lantai, mencuci baju atau piring, mencuci kendaraan, berdandan, duduk, les di sekolah, les di luar sekolah, mengasuh adik, menonton televisi, aktivitas bermain, bermain komputer, memancing, dan belajar di rumah, Aktivitas sedang aktivitas ini membutuhkan tenaga intens atau terus-menerus, gerakan otot yang berirama atau kelenturan (flexibility), contohnya berlari kecil, tenis meja, berenang, bermain dengan hewan peliharaan, bersepeda, bermain musik, dan bermain barbel/fitnes di rumah menggunakan alat yang ada contoh memakai aqua botol 1 liter bisa pengganti barbel, Aktifitas fisik berat aktivitas ini biasanya berhubungan dengan

olahraga dan membutuhkan kekuatan (strength) serta membuat berkeringat, contohnya berlari, bermain sepak bola, senam aerobik, bela diri, dan fitness.

Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) guna memutus mata rantai penyebaran virus corona. Penerapan PPM ini menyebabkan banyak fasilitas umum di beri level 4 untuk kota di wilayah Jawa dan Bali, tiap daerahnya masing-masing. Akan tetapi, beberapa sektor vital seperti fasilitas kesehatan, pasar atau minimarket tetap buka selama PPKM. Dan untuk ke supermarket pun untuk berbelanja harus menggunakan bukti vaksin.⁴

Kecemasan pada Covid-19 ini juga berdampak pada pola hidup yang berubah dengan tiba-tiba tanpa adanya persiapan, tidak sedikit menimbulkan kecemasan seperti adanya pembatasan interaksi sosial secara mendadak sejak diberlakukannya *social distancing* ruang gerak fisik yang sangat terbatas dari penerapan aturan untuk Physical distancing, menerapkan pola hidup sehat dengan gerakan mencuci tangan menggunakan sabun, penggunaan antiseptik serta desinfektan yang menimbulkan kepanikan dan rasa khawatir jika salah dalam melakukan pembiasaan.⁵ .

Cara terbaik untuk penanggulangan dan pencegahan penyakit ini adalah dengan memutus mata rantai penyebaran covid-19. Pemutusan rantai penularan bisa dilaksanakan dengan menerapkan protokol kesehatan secara disiplin. Yaitu dengan cara sering mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun atau menggunakan hand sanitizer, menggunakan masker dan tidak menyentuh area muka sebelum mencuci tangan, serta

menjaga jarak dalam setiap berkegiatan atau yang dikenal dengan istilah 3M .

Apabila dihubungkan dengan kondisi pandemi Covid-19 ini justru disarankan untuk tetap hidup aktif dan berolahraga meskipun dalam ruang yang terbatas agar imunitas tubuh terjaga dengan baik untuk mencegah terpapar Covid-19. Aktivitas fisik dapat dilakukan di dalam rumah dengan berbagai kegiatan fisik dengan intensitas sedang, misalnya jalan di dalam rumah, latihan kekuatan, kelentukan, daya tahan jantung paru serta kombinasi olahraga tersebut. untuk mengurangi angka penularan COVID-19, maka pemerintah menerapkan protokol kesehatan COVID-19. Dan hampir 95% menggunakan masker juga mencuci tangan sebelum berolahraga. ⁶

Penambahan kasus COVID-19 di Kota Bandung cukup tinggi level 4 menandakan suatu daerah memiliki angka kasus konfirmasi positif Covid-19 lebih dari 150 orang per 100 ribu penduduk per minggu. Kejadian rawat inap di rumah sakit lebih dari 30 orang per 100 ribu penduduk per minggu. Serta, angka kematian akibat Covid-19 lebih dari lima orang per 100 ribu penduduk di daerah tersebut.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas menjelaskan mengenai masalah data tersebut dip erlihatkan bahwa pergerakan masyarakat sangat tinggi yang diakibatkan beberapa faktor diantaranya Keterbatasan melakukan aktivitas di lingkungan masyarakat karena pembatasan social berskala besar. Oleh karena itu, perumusan masalah pada proposal penelitian

“Gambaran aktivitas fisik pada masa pandemi pada usia dewasa 18-25 tahun Kelurahan Cimincrang Kecamatan Gedebage Kota Bandung”.

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran aktivitas fisik di masa pandemi pada usia dewasa 18-25 tahun.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui gambaran aktivitas fisik kategori ringan , sedang , berat di masa pandemi pada usia dewasa 18-25 tahun.
- b. Mengetahui frekuensi aktivitas fisik pada masa pandemi di usia dewasa 18-25 tahun

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

a. Bagi STIKes Dharma Husada Bandung

Dapat dijadikan sumber literasi dan dapat memberikan sumbangan pikiran untuk melakukan penelitian lebih lanjut dan melihat dari aspek yang berbeda dan sebagai informasi awal bagi peneliti selanjutnya dan sebagai bahan bacaan di perpustakaan STIKes Dharma Husada Bandung.

b. Bagi Mahasiswa

Meningkatkan pengetahuan dan menambah wawasan mengenai meningkatkan kesadaran masyarakat akan penting menjaga kesehatan

mental dengan melakukan aktifitas fisik pada masa pandemi Bagi peneliti selanjutnya.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini menjadi dasar bagi penelitian berikutnya sehingga dapat dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai meningkatkan kesadaran masyarakat akan penting menjaga kesehatan mental dengan melakukan aktifitas fisik pada masa pandemi.

D. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup pada penelitian ini adalah gambaran aktifitas fisik pada masa pandemi di usia diusia dewasa. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode kuantatif yang akan dilakukan melalui google from.