

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

COVID-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh sindrom pernapasan akut coronavirus 2 (*severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* atau *SARS-CoV-2*). Virus ini merupakan keluarga besar Coronavirus yang dapat menyerang hewan. Ketika menyerang manusia, Coronavirus biasanya menyebabkan penyakit infeksi saluran pernafasan, seperti flu, MERS (*Middle East Respiratory Syndrome*), dan SARS (*Severe Acute Respiratory Syndrome*). *COVID-19* sendiri merupakan coronavirus jenis baru yang ditemukan di Wuhan, Hubei, China pada tahun 2019 (Hui et al., 2020). Karena itu, Coronavirus jenis baru ini diberi nama Coronavirus disease-2019 yang disingkat menjadi COVID-19. Pada 30 Januari 2020, wabah penyakit COVID-19 dinyatakan sebagai Emergency Kesehatan Masyarakat dan pada 11 Maret 2020, COVID-19 dicirikan sebagai pandemi (Jakobsson, Malm, Furberg, Ekelund, & Svensson, 2020). Pada tanggal 18 September 2020, WHO melaporkan 30.055.710 kasus terkonfirmasi COVID-19 dan total 943.433 kematian dari semua wilayah di dunia. Sementara itu kasus COVID-19 di Indonesia yang terinfeksi 232.628 dan total yang meninggal yaitu 9.222 orang (Zu et al., 2020).

Dalam menghadapi pandemi COVID-19 saat ini, rekomendasi kesehatan masyarakat dan pemerintah telah menerapkan langkah-langkah berupa pembatasan. Pembatasan ini akan membantu mengurangi angka infeksi yang mengakibatkan efek negatif dengan membatasi partisipasi dalam sehari-hari yang normal kegiatan, aktivitas fisik (PA), perjalanan dan akses ke berbagai bentuk olahraga contohnya pusat kebugaran tertutup, tidak ada pertemuan kelompok dan peningkatan jarak sosial (Ammar et al., 2020). Selain itu, pembatasannya lainnya yaitu penutupan sekolah dan universitas sehingga diharuskan untuk siswa belajar di rumah (Parnell, Widdop, Bond, & Wilson, 2020). Konsekuensi akhir yang tidak pasti kemungkinan besar, kehidupan sehari-hari dengan aktivitas fisik (PA) akan terganggu selama berbulan-bulan, yang memengaruhi kesehatan sebagian besar masyarakat.

Penurunan signifikan dalam langkah-langkah yang dinilai oleh pengguna pelacak aktivitas telah ditunjukkan (Jakobsson et al., 2020).

Rendahnya kesadaran untuk melakukan aktivitas fisik merupakan salah satu penyebab terjadinya resiko menderita penyakit tidak menular serta resiko utama kematian di seluruh dunia (World Health Organization, 2018b). Aktivitas pada anak sangat rendah hal ini sebagaimana dijabarkan pada beberapa hasil penelitian oleh para ahli. Pada tahun 2000 aktivitas fisik memiliki stabilitas yang rendah terutama pada anak (Telama, 2009). Di Amerika Serikat, tingkat kematian dini cukup tinggi, sehingga dikatakan menjadi sebuah beban besar. Hal itu berasal dari populasi yang tidak cukup melakukan aktivitas fisik (Carlson, Adams, Yang, & Fulton, 2018). Pada kenyataannya, sekitar dua pertiga penyebab dari kematian dini, sebagian besarnya berhubungan dengan gaya hidup, diantaranya adalah kurangnya aktivitas fisik dan konsumsi nutrisi yang buruk (Lincoln, 2004). Bahkan menurut sebuah penelitian, rendahnya kesadaran beraktivitas fisik masuk kedalam peringkat empat besar penyebab kematian dini di dunia (Baddou et al., 2018). Memiliki kebiasaan beraktivitas fisik yang teratur dapat membantu sistem dalam tubuh untuk menjaga kualitas fungsi dan kerja dari sistem tersebut, salah satu keuntungan lainnya adalah dapat memperlambat terjadinya penuaan. Menurut penelitian, penuaan disebabkan oleh akumulasi kerusakan sel pada tubuh akibat pola hidup yang tidak sehat. Sehingga, diharapkan apabila melakukan gaya hidup sehat dengan beraktivitas fisik yang cukup dan sesuai dengan rekomendasi, penuaan dapat diatasi karena akumulasi sel yang rusak telah berkurang, serta diharapkan akan meningkatkan angka harapan hidup (Knight, 2012).

Physical activity atau aktivitas fisik yang seharusnya dilakukan, sebagaimana yang direkomendasikan oleh lembaga WHO (World Health Organization) pada tahun 2018 bahwa capaian aktivitas fisik yang baik pada apabila mampu melakukan aktivitas fisik selama 60 menit dengan intensitas moderat dalam sehari, aktivitas fisik selama 60 menit tersebut harus memberikan manfaat kesehatan dan mampu melakukan aktivitas fisik aerobik untuk memperkuat otot dan tulang minimal 3 kali dalam seminggu (World Health Organization, 2018). Memiliki kebiasaan beraktivitas fisik yang teratur dapat membantu sistem dalam tubuh untuk menjaga kualitas fungsi dan kerja dari sistem tersebut, salah satu

keuntungan lainnya adalah dapat memperlambat terjadinya penuaan. Menurut penelitian, penuaan disebabkan oleh akumulasi kerusakan sel pada tubuh akibat pola hidup yang tidak sehat. Sehingga, diharapkan apabila melakukan gaya hidup sehat dengan beraktivitas fisik yang cukup dan sesuai dengan rekomendasi, penuaan dapat diatasi karena akumulasi sel yang rusak telah berkurang, serta diharapkan akan meningkatkan angka harapan hidup (Knight, 2012).

Meningkatkan aktivitas fisik dan mengurangi perilaku menetap serta mengatur waktu tidur pada anak merupakan sebuah langkah awal untuk berkontribusi pada kesehatan fisik mereka, selain itu juga dapat mengurangi resiko obesitas dan kematian dini berdasarkan data dari NDC (World Health Organization, 2019). Membiasakan aktivitas fisik pada anak-anak dapat memberikan banyak manfaat atau keuntungan, tetapi banyak anak-anak di dunia yang belum bisa mencapai rekomendasi yang diberikan (Metcalf, Henley, & Wilkin, 2012). Dengan membiasakan aktivitas fisik pada anak, dapat meningkatkan angka kesehatan dan kebugaran jasmani pada anak tersebut. Melakukan aktivitas fisik dipercaya dapat mengurangi resiko untuk menderita penyakit diabetes tipe 2 dan obesitas pada anak (Riddoch et al., 2007). Banyak aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh anak-anak, seperti berjalan, berlari, hingga bermain dengan sebayanya. Tetapi, untuk melakukan hal-hal seperti itu masih ada beberapa pertimbangan dari orangtua, mulai dari rasa takut jika anaknya terluka karena masih belum bisa berhati-hati, hingga rasa takut akan terjadi kejahatan yang dapat membahayakan keselamatan anak-anaknya (Davison & Lawson, 2006, Vet, Ridder, & Wit, 2010).

Peran serta dunia Pendidikan untuk memberikan arah dan pemahaman yang baik dan benar. Dalam hal ini peran pendidikan sangatlah penting terutama ruang lingkup sekolah, sekolah mampu mendidik dan mengarahkan siswa-siswinya kepada gaya aktivitas dan perilaku hidup yang lebih baik, serta mampu mengembangkan kegiatan pembelajaran, aktivitas fisik dan potensi diri. Maka dari semua kegiatan belajar dan aktivitas fisik dilingkungan sekolah memiliki efek tertinggi pada pengetahuan dan kesehatan (Handayani, Wiranti, Raharjo, & Nugroho, 2019). Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia telah mengembangkan dua tipe pendidikan sekolah diantaranya pendidikan dengan sistem formal dan pendidikan dengan sistem non-formal (Saripudin, 2009).

Boarding school merupakan suatu tempat dimana siswa-siswinya tidak hanya belajar saja melainkan belajar untuk hidup individu secara mandiri karena *boarding school* termasuk sekolah non-formal dan tidak dibatasi KBM akan tetapi diberikan kesempatan untuk belajar secara formal diluar lingkungannya (M H, Merawati, & Gesang Kinanthi, 2019).

Berdasarkan penjelasan data di atas, maka peneliti tertarik untuk mengkaji dan mengetahui perbedaan aktivitas fisik pada *boarding school* dan *non boarding school* dengan judul penelitian “ Aktivitas Fisik Siswa SD pada Era Pandemi *Covid-19*”. Dengan tujuan untuk menguji perbedaan aktifitas fisik siswa SD belajar di rumah (BDR) dan siswa SD belajar di sekolah (NON-BDR).

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu :

- 1) Bagaimana aktivitas fisik siswa SD yang belajar di rumah (BDR) dan belajar di sekolah (NON-BDR).
- 2) Apakah terdapat perbedaan aktivitas fisik siswa SD yang belajar di rumah (BDR) dan belajar di sekolah (NON-BDR).

1.3 Tujuan Penelitian

Mengacu pada pada latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka tujuan penelitian ini untuk menguji :

- 1) Aktivitas fisik siswa SD yang belajar di rumah (BDR) dan belajar di sekolah (NON-BDR).
- 2) Perbedaan aktivitas fisik siswa SD yang belajar di rumah (BDR) dan belajar di sekolah (NON-BDR).

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka manfaat yang diharapkan peneliti adalah sebagai berikut:

1.4.1. Secara Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pedoman dan rujukan bagi masyarakat ataupun orang tua serta guru untuk memperhatikan aktivitas fisik anaknya agar terhindar dari berbagai penyakit akibat kekurangan aktivitas fisik pada kesehariannya.

1.4.2. Secara Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan sebagai bahan acuan anak-anak untuk mengetahui pentingnya aktivitas fisik dalam kesehariannya. serta dapat dijadikan sumber bacaan dan pengetahuan baru bagi penulis khususnya dan bagi pembaca secara umumnya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu mengungkap berbagai hal secara tepat sasaran, dan bertanggung jawab dalam perkembangan ilmu pengetahuan serta menjadikan tolak ukur bagi sekolah untuk mengembangkan strategi dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah.

1.4.3. Secara Isu dan Aksi Sosial

Secara isu dan aksi sosial, penelitian ini diharapkan dapat digunakan menjadi referensi dan pembelajaran untuk masyarakat terutama orangtua dan guru dalam pentingnya mengetahui dan meningkatkan aktivitas fisik agar memiliki tubuh fit serta terhindar dari berbagai penyakit.

1.4.4. Secara Kebijakan

Secara kebijakan, penelitian ini sangat penting untuk dilakukan dalam memberikan pengetahuan kepada masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari, serta diharapkan memberikan arahan kebijakan untuk promosi kesehatan aktivitas fisik untuk anak-anak.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Dalam penelitian skripsi, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai pedoman penulisan karya ilmiah UPI tahun 2019 (Universitas Pendidikan Indonesia, 2019) dengan penjelasan singkat sebagai berikut:

Bab I merupakan bab yang menjelaskan alasan dari pengambilan judul “Aktivitas Fisik Siswa SD pada Era Pandemi COVID-19”. Dalam bab ini berisi tentang alasan mengapa peneliti memilih masalah ini sebagai bahan yang harus diteliti, disertai pendapat para ahli.

Bab II menjelaskan teori-teori yang terkait dalam penelitian ini secara mendalam. Pada bab ini terdiri dari penjelasan dan pemaparan tentang Aktivitas Fisik dan karakteristik anak. Selain itu bab ini juga menjelaskan mengenai penelitian yang relevan, teori yang relevan, hipotesis penelitian dan asumsi peneliti.

Bab III metode penelitian membahas bagaimana proses penelitian akan dilakukan oleh peneliti yang terdiri dari, desain penelitian yang digunakan yaitu studi komparasi dengan pendekatan kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah siswa SD di Garut. Dengan memberikan perlakuan dengan alat *Activegraph* untuk mengukur tingkat aktivitas fisik. Data yang diperoleh akan diolah menggunakan uji *Independent Sample T-Test* serta data sebelumnya di uji normalitas dan homogenitas terlebih dahulu.

Bab IV berisi tentang temuan yang didapatkan setelah tahap pengolahan data, hasil dari analisis masing-masing data temuan serta penjelasan dari masing-masing hasil yang ditampilkan dalam tabel, yang kemudian dibahas serta dikaitkan dengan penelitian penelitian yang relevan yang sudah ada.

Bab V berisi tentang kesimpulan, implikasi dan rekomendasi dari penelitian ini. Sehingga, dapat dijadikan referensi apabila akan dilakukan penelitian selanjutnya. Diharapkan, dengan adanya implikasi dan rekomendasi dari peneliti dapat memudahkan peneliti selanjutnya agar dapat lebih baik dengan memperbaiki kekurangan yang ada dalam penelitian ini.