

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang Penelitian

*Corona virus disease 2019 (covid-19)* merupakan penyakit menular jenis baru yang menyerang bagian pernafasan pada manusia, ditemukan pertama kali Pada Desember 2019, Wuhan, provinsi Hubei, Tiongkok, menjadi pusat wabah pneumonia yang tidak diketahui penyebabnya, yang menarik perhatian intens tidak hanya di Tiongkok tetapi juga internasional (Wang et al., 2020). Karena penularannya yang sangat cepat dan berbahaya menjadi ancaman bagi kesehatan manusia, sehingga otoritas kesehatan China melakukan penyelidikan segera untuk mengkarakterisasi dan mengendalikan penyakit ini, termasuk isolasi orang yang diduga mengidap penyakit tersebut, pemantauan kontak secara dekat, pengumpulan data epidemiologis dan klinis dari pasien, dan pengembangan prosedur diagnostik dan pengobatan (Wang et al., 2020). Akan tetapi penyakit menular tersebut sulit untuk dibendung dan menular ke berbagai Negara di dunia, kemudian pada 11 Maret 2020, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa wabah ini mungkin tidak terkendali dan membuat penilaian bahwa COVID-19 dapat dicirikan sebagai pandemi (Abenavoli et al., 2020).

Sampai saat ini belum ada vaksin yang dapat mematikan virus corona, sehingga penularannya mencapai 30 juta terinfeksi di seluruh dunia dan 900,000 meninggal dunia, Sedangkan kasus pandemi di Indonesia mencapai 214,000 terinfeksi dan 8,600 meninggal dunia pada 19 September 2020 yang di unggah pada laman *multimedia scmp*. Sehingga obat yang paling efektif untuk penyakit ini adalah pemutusan rantai penularan dengan mengikuti protokol kesehatan sebaik mungkin dan pencegahan lainnya meningkatkan daya tahan tubuh melalui asupan makanan sehat, memperbanyak cuci tangan, menggunakan masker bila berada di daerah berisiko atau padat, melakukan olah raga, istirahat cukup serta makan makanan yang dimasak hingga matang dan bila sakit segera berobat ke RS rujukan untuk dievaluasi (Handayani et al., 2020). Untuk pencegahan penyebaran yang lebih luas pemerintah Indonesia melalui Presiden Joko

Widodo menganjurkan seluruh pelajar untuk belajar dari rumah, serta para pekerja yang memungkinkan juga bekerja dari rumah pada 16 Maret 2020 (Nasvian, 2020).

Dampak penyakit virus corona 2019 (COVID-19) menyebabkan morbiditas dan mortalitas yang substansial, menekan sistem perawatan kesehatan, mematikan ekonomi, dan menutup kegiatan pendidikan. Efek dari penutupan kegiatan sekolah sehingga siswa memiliki aktivitas fisik yang kurang baik, hal ini dapat memperburuk epidemi obesitas dan meningkatkan disparitas dalam risiko obesitas (Rundle et al., 2020). Kurangnya aktivitas selama pandemi covid-19 sangat memicu kebosanan bagi siswa dirumah, yang akan membuat siswa rutin mengkonsumsi makanan berisi tepung, nasi, dan kacang-kacangan, rak-rak yang berisi kerupuk, keripik, mie ramen, soda, sereal manis, dan olahan makanan siap saji. Dampak yang sangat terlihat dari kurangnya aktivitas fisik diluar rumah yaitu penggunaan game online dan media social yang melonjak, hal ini di kaitkan dengan obesitas dikarenakan waktu ganda antara duduk dan hubungan waktu bermain gadget dan ngemil. oleh karena itu, masyarakat yang memiliki aktivitas fisik yang sedikit lebih mengerti dan agar tidak berlebihan mengkonsumsi makanan tinggi kalori (Rundle et al., 2020).

Menjaga pola makan dan aktifitas aktif sangat penting untuk tetap menjaga kesehatan pada masa pandemi untuk memperkuat kekebalan tubuh, mempertahankan status nutrisi yang benar sangat penting, terutama pada periode ketika sistem kekebalan tubuh saat melawan penyakit yang akan mengancam kesehatan tubuh, menjaga nutrisi dapat dilakukan dengan cara diet sehat dengan mengkonsumsi buah buahan (Renzo et al., 2020). Selain itu, pola makan juga dapat mempengaruhi kualitas tidur, bahkan baru-baru ini dalam penelitian cross-sectional yang melibatkan 172 orang dewasa paruh baya telah dilaporkan bahwa orang yang tidur nyenyak memiliki yang lebih tinggi terhadap diet mediterania dan massa tubuh yang lebih rendah, indeks (BMI) dibandingkan dengan orang yang kurang tidur (Renzo et al., 2020). Dengan mengatur pola makan dan istirahat, aktivitas fisik akan lebih mudah dilaksanakan. Oleh karena itu, peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pola Makan dan Gaya Hidup Aktif Siswa Berdasarkan Jenjang Sekolah Pada Era Covid-19”.

## 1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah “Apakah ada perbedaan pola makan dan gaya hidup aktif siswa berdasarkan jenjang pendidikan pada masa pandemi Covid-19?”

## 1.3 Tujuan Penelitian

Harapannya dari pencapaian penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan pola makan dan gaya hidup aktif siswa pada masa Covid-19.

## 1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini dapat berguna bagi setiap orang yang membacanya, antara lain sebagai berikut;

### 1) Manfaat teoritis

Penelitian ini dapat berguna bagi pembaca agar dapat membedakan pola makan dan gaya hidup aktif siswa berdasarkan jenjang usia atau pendidikan, juga dapat menjadi referensi dalam penelitian berikutnya agar penelitian dengan topik ini dapat berkembang dan bermanfaat bagi semua pembaca.

### 2) Manfaat dari segi kebijakan

Dapat memberi arahan kepada siswa bagaimana pola makan dan aktifitas yang baik untuk siswa berdasarkan jenjang pendidikan serta menjadi acuan agar tahan terhadap serangan penyakit menular seperti covid-19.

### 3) Manfaat praktik

Pembaca mendapatkan informasi dan pelajaran untuk menjalankan hidup sehat dengan cara mengatur pola makan dan gaya hidup aktif sesuai dengan jenjang usia agar terhindar dari masalah kesehatan seperti obesitas, depresi, flu, diabetes, dan penyakit lainnya.

### 4) Manfaat dari segi isu serta aksi sosial

Hasil penelitian akan berguna sebagai informasi bagi pembaca supaya dapat termotivasi untuk menjalankan kebiasaan hidup sehat dengan cara menerapkan pola makan dan gaya hidup aktif bagi siswa sekolah.

## 1.5 Struktur Organisasi

Peneliti berpedoman pada penulisan karya ilmiah UPI tahun 2018 dalam pengurutan.

- a. Bab I pendahuluan, menjelaskan terkait latar belakang penelitian yang akan diteliti. Isi pada latar belakang penelitian ini menjelaskan mengenai perlunya melakukan penelitian ini, sehingga penelitian mengangkat pembahasan mengenai perbandingan pola makan dan gaya hidup aktif siswa berdasarkan jenjang. Dengan urutan struktur pendahuluan sebagai berikut:
  - 1) Latar belakang penelitian
  - 2) Rumusan masalah penelitian
  - 3) Tujuan penelitian
  - 4) Manfaat penelitian
  - 5) Struktur organisasi skripsi
- b. Bab II kajian pustaka, terdiri dari kajian teori-teori yang berkaitan dengan penelitian ini. Pada bab ini terdiri dari:
  - 1) Kajian teori
  - 2) Penelitian terdahulu yang relevan
  - 3) Kerangka bervikir
  - 4) Hipotesis penelitian
- c. Bab III metode penelitian membahas bagaimana proses penelitian akan dilakukan oleh peneliti yang terdiri atas:
  - 1) Desain penelitian
  - 2) Partisipan
  - 3) Populasi dan sampel
  - 4) Instrument penelitian
  - 5) Prosedur penelitian
  - 6) Analisis data