

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada akhir tahun 2019 dunia digemparkan oleh wabah penyakit yang cukup besar. Penyakit ini cepat menyebar dari hewan ke manusia di pasar makanan laut di Huanan Kota Wuhan di Hubei, Provinsi Cina, ke seluruh dunia (Di Renzo et al., 2020). Oleh karena wabah yang merajalela tersebut, dan karena pemberitahuan kasus baru yang terus meningkat di Cina hingga merebak ke dunia internasional, maka pada tanggal 30 Januari 2020, Komite Darurat WHO menyatakan darurat pada kesehatan global (Di Renzo et al., 2020). Sehingga pada Maret 2020 organisasi kesehatan dunia WHO memutuskan wabah penyakit CoronaVirus 2019 (COVID-19) sebagai pandemi, setidaknya telah lebih dari 100 negara yang sudah terkonfirmasi terdapat COVID-19 (Montemurro, 2020). Penyakit seperti ini dapat menyebabkan tekanan emosional dan kecemasan pada masyarakat, sehingga perasaan cemas dan tertekan ini dapat terjadi, bahkan yang lebih berbahaya adalah pada orang yang tidak beresiko tinggipun dapat tiba-tiba jatuh sakit pada saat menghadapi wabah penyakit yang masih asing di dunia (Montemurro, 2020).

Pandemi Virus Corona atau COVID-19 adalah ancaman kesehatan global yang dapat dikatakan jauh lebih besar dari wabah penyakit sebelumnya yaitu SARS pada tahun 2003 (Cullen et al., 2020). Hanya dalam waktu beberapa minggu, wabah ini telah melebihi kasus terkonfirmasi dan kematian yang disebabkan oleh SARS pada tahun 2003 (Cullen et al., 2020). Wabah ini terungkap ketika kasus pneumonia dengan etiologi yang masih tidak dikenali terkait epidemiologis di pasar makanan laut di kota Wuhan di Provinsi Hubei China (Cullen et al., 2020).

Wabah ini ditandai dengan terinfeksi saluran pernapasan dari mulai gejala ringan hingga gejala yang cukup parah, seperti batuk, demam, hingga sesak nafas yang cukup parah (Muscogiuri et al., 2020). Gejala dari penyakit dapat dilihat atau muncul pada kurang lebih 14 hari setelah seseorang telah terpapar oleh virus ini, Menurut National Center for Immunization and Respiratory Diseases (NCIRD) kategori yang sangat tinggi terpapar oleh penyakit ini adalah pada golongan 65 tahun

keatas, seperti lansia yang tinggal di panti jompo dengan waktu yang sudah cukup lama (Muscogiuri et al., 2020).

Selain itu, dengan diberlakukannya keputusan “stay at home”, telah sangat merubah kebiasaan gaya hidup masyarakat sebagai dampak pandemi yang berkepanjangan, dimana penduduk dipaksa untuk mengurangi semua bentuk sosioal yang dapat menyebabkan resiko tinggi penularan COVID-19 (Di Renzo et al., 2020). Adaptasi kebiasaan baru sangat merubah kebiasaan pada msyarakat, seperti jaga jarak dan isolasi di rumah akan sangat banyak sekali merubah kebiasaan masyarakat seperti pada halnya kebiasaan pola makan dan gaya hidup yang akan sangat berubah oleh adanya pandemic ini (Di Renzo et al., 2020).

Keputusan untuk melakukan segala ektifitas dari rumah seperti halnya bekerja, melakukan pendidikan dari rumah, melakukan aktifitas fisik di rumah, dan membatasi kegiatan diluar rumah sangat menimbulkan dampak yang cukup banyak bagi masyarakat, seperti telah terjadinya penimbunan makanan karena dibatasi untuk keluar rumah, dan selama masa karantina akan sangat menimbulkan rasa bosan dan tertekan, sehingga dikaitkan dengan asupan makanan yang cukup besar (Di Renzo et al., 2020).

Pada saat ini, dapat dikatakan bahwa masih tidak ada informasi tentang kondisi atau dampak psikologis pada kesehatan mental masyarakat pada masa pandemic ketika mereka harus isolasi dan berdiam diri dirumah (Cullen et al., 2020). Hal ini dapat berkaitan dengan tingginya penyebaran wabah dan panjangnya pendemi yang tidak tahu kapan akan berahir dan masih belum terkontrol hingga saat ini (Cullen et al., 2020). Sebagaian besar penelitiannya yang berkelanjutan mengenai wabah ini masih berfokus pada tingkat identifikasi epidemiologi dan kondisi karakter klinis pada pasien yang sudah terkonfirmasi terinfeksi COVID-19 (Cullen et al., 2020). Penelitian banyak sekali berfokus pada karakteristik genom dari virus dan tantangan pada tata global yang sudah banyak merubah tatanan dunia pada saat ini. Namun, belum ada artikel penelitian yang menjelaskan kondisi klinis tentang psikologi warga masyarakat pada saat pendemi COVID-19 (Cullen et al., 2020).

Selain itu, dampak yang terlihat pada siswa SMA yang selama ini masih menjalani sekolah daring atau online ini membuat berbagai siswa mengalami

tingkat kebosanan dan stress yang cukup tinggi, selain kebosanan terus menerus mendengar dan membaca berita soal pandemi yang tak kunjung usai juga dapat menimbulkan stress yang cenderung akan mengarah pada asupan makanan yang berlebihan selama karantina dirumah (Di Renzo et al., 2020). Namun nafsu makan yang berlebihan ini di definisikan pada makanan yang kaya akan karbohidrat yang cenderung bisa mengurangi tingkat stres pada siswa SMA yang mendorong produksi serotonin yang mendorong pada suasana hati yang lebih baik (Di Renzo et al., 2020). Efek nafsu makan karbohidrat ini akan sebanding dengan tingkat indeks glikemik makanan yang dapat dikaitkan dengan resiko obesitas pada siswa SMA (Di Renzo et al., 2020). Sedangkan pada penderita obesitas akan meningkatkan resiko komplikasi yang disebabkan COVID-19 yang lebih parah (Di Renzo et al., 2020).

Asupan atau status gizi seseorang pada remaja dapat dikatakan sebuah indikator dari minat sekolah (Kristo et al., 2020). Nutrisi dan pola makan adalah pendorong utama mengenai perkembangan ideal bagi tingkat fisik, mental, serta kognitif remaja (Kristo et al., 2020). Dalam kasus ini, status kebaikan tingkat mental dan kognitif akan cenderung lebih mendorong pada potensi yang lebih tinggi pada kinerja sekolah bagi siswa SMA (Kristo et al., 2020). Kemudian akan lebih berpengaruh pada keberhasilan kinerja akademis yang akan memberdayakan siswa dengan pengetahuan dan rangkaian pembelajaran yang lebih unggul (Kristo et al., 2020).

Oleh karena itu, penelitian ini merupakan survey perubahan pola makan dan gaya hidup pada siswa SMA pada era pandemic COVID-19.

1.2 Rumusan Masalah

Dengan memerhatikan penjelasan diatas, dengan segala permasalahan yang terjadi, maka masalah penelitian ini adalah:

1. Bagaimana pola makan di saat pandemi COVID-19 pada siswa SMA?
2. Bagaimana gaya hidup aktif di saat pandemi COVID-19 pada siswa SMA?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti bertujuan untuk mengetahui perubahan pola makan dan gaya hidup aktif pada siswa SMA di era Pandemi Covid-19.

1.4 Manfaat Penelitian

Sebuah penelitian sudah semestinya mempunyai manfaat atau kegunaan yang jelas dan terarah. Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Sebagai bahan acuan dan pengembangan bagi para mahasiswa dalam melaksanakan penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Fakultas.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran bagi fakultas tentang bagaimana kondisi perubahan pola makan dan gaya hidup aktif siswa SMA pada era Pandemi COVID-19.

b. Bagi Mahasiswa.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan atau gambaran bagi mahasiswa lain yang akan melakukan penelitian lebih lanjut.

1.5 Struktur Organisasi

Bab I pendahuluan yang berisikan latar belakang tentang bagaimana masalah yang mendasari pengambilan penelitian ini. Dimana pada latar belakang berisi tentang berbagai penjelasan apa saja factor-faktor yang sangat mendapatkan dampak pada saat pandemic COVID-19, dimana dirasa hal-hal yang terjadi pada saat pandemic telah mengubah berbagai kebiasaan termasuk pola makan dan gaya hidup aktif. Dimana hal ini sangat beresiko tinggi bagi kesehatan.

Bab II adalah kajian teori yang mencakup berbagai teori-teori terdahulu yang menjadi dasar kajian penelitian ini. Pada bab ini terdapat penelitian-penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini, yang memaparkan tentang perubahan

pola makan pada saat era pandemic COVID-19 dan juga perubahan gaya hidup aktif pada masa pandemic COVID-19.

Bab III metode penelitian. Dimana penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dan menggunakan desain penelitian kausal komparatif dengan pengambilan sampel secara random, dengan menggunakan sampel pada siswa SMA di Kabupaten Garut. Penelitian ini menggunakan pengumpulan data dengan kuisioner dan alat aktigraph.

Bab IV menampilkan data tentang bagaimana pola makan dan gaya hidup pada siswa SMA pada era pandemi Covid-19.

Bab V berisikan tentang pola makan yang masih terdapat pada kepatuhan yang rendah, dan menunjukkan peningkatan atau penurunan konsumsi porsi makanan serta volume dan jenis aktifitas fisik yang dipilih atau yang dilakukan pada saat pandemi. Kemudian rekomendasi pada penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh berbagai pihak terkait untuk memperbaiki pola makan serta gaya hidup aktif.