

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Aktivitas fisik sangat bermanfaat bagi tubuh manusia, termasuk wanita yang mulai masuk pada periode usia madya (middle age) yang mulai rentan dengan kondisi fisik dan kesehatannya. Kebiasaan beraktivitas fisik menunda penurunan kondisi fisik yang diakibatkan karena penambahan usia. Selain itu, aktivitas fisik juga dapat mengurangi kemungkinan cedera saat beraktivitas seharian, mendorong sistem imunitas, dan meningkatkan pemulihan badan. Kebiasaan melakukan aktivitas fisik juga dipercaya dapat memperpanjang harapan hidup, wanita yang melakukan aktivitas fisik selama satu jam setiap hari memiliki peluang lebih besar untuk hidup hingga usia 90 tahun dibandingkan dengan mereka yang berolahraga kurang dari 30 menit (Middlekauff et al., 2016). Meskipun demikian, akan tetapi sebuah studi yang dimuat di *The Lancet Child & Adolescent Health* menyatakan bahwa lebih dari 80% remaja berusia 11 hingga 17 tahun kurang melakukan aktivitas fisik, remaja perempuan prevalensi kurangnya aktivitas fisik berada pada angka 85%. Hal yang sama terjadi pada kelompok wanita usia dewasa, 40 % Perempuan berusia matang (18-29 tahun) tidak melakukan olahraga (Amireault et al., 2019).

Tingkat aktivitas fisik wanita lebih rendah dibandingkan pria (U.S. Department of Health and Human Services, 2008), terutama wanita dewasa dan hal tersebut karena berbagai faktor diantaranya mereka tidak suka banyak bergerak, tidak suka berkeringat dan permasalahan diet. Alasan lain yang sering diungkapkan adalah ketersediaan waktu yang tidak memadai dan tidak ada energi lebih untuk melakukan aktivitas fisik dan olahraga karena energi mereka habis untuk melakukan tugas sehari-hari sebagai wanita bekerja dan ibu rumah tangga (Cotter & Lachman, 2010). Perubahan kondisi fisik dan kesehatan pada wanita tercatat terjadi pada saat mereka mengalami menopause, perubahan ini terjadi karena aspek hormonal pada masa transisi menopause seperti peningkatan berat badan dan penambahan lingkaran pinggang. Aktivitas fisik dan olahraga dipercaya dapat mengurangi kemungkinan peningkatan berat badan, penurunan kondisi fisik, dan faktor yang terkait dengan penuaan (Brach et al., 2004; Bruce et al.,

Rizki Ramadhan, 2020

POLA AKTIVITAS FISIK WANITA USIA PERTENGAHAN PADA MASA PANDEMI COVID 19 DAN PADA MASA ADAPTASI KEBIASAAN BARU (AKB) DI KABUPATEN BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2008) serta dapat meningkatkan kualitas hidup (Martin et al., 2009). Hal serupa juga dinyatakan oleh Kim, et al (2014) bahwa aktivitas fisik dapat menjadi cara yang efektif untuk mencegah atau mengurangi gejala yang berhubungan dengan menopause, dan telah terbukti meningkatkan kualitas hidup pada wanita menopause. Hasil penelitian menyatakan bahwa aktivitas fisik pada level moderat berhubungan dengan gejala penurunan fisik dan psikososial pada saat menopause pada wanita (Kim et al., 2014).

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)) menyediakan pedoman aktivitas fisik terkait usia berdasarkan bukti hasil penelitian untuk menghasilkan outcome kesehatan, pedoman CDC 2008 dikaitkan dengan penurunan risiko morbiditas dan mortalitas (Schoenborn & Stommel, 2011). Pedoman Aktivitas fisik tersebut terbagi menjadi tiga kategori usia, yaitu anak-anak (6–17 tahun), orang dewasa (18–64 tahun), dan orang tua (65+ tahun) dengan tambahan rekomendasi untuk melakukan aktivitas latihan kekuatan otot untuk semua usia. Pedoman aktivitas fisik untuk orang dewasa dibedakan menjadi tiga kategori untuk memenuhi kriteria kelayakan minimum aktivitas fisik, yaitu (a) 150 menit aktivitas aerobik intensitas moderat dan latihan kekuatan otot 2 kali/minggu atau lebih (MPA + MS), (b) 75 menit aktivitas aerobik intensitas tinggi dan latihan kekuatan otot 2 kali/minggu atau lebih (VPA + MS), atau 150 menit aktivitas mix aerobik intensitas moderat dan tinggi dan latihan kekuatan otot 2 kali/minggu atau lebih (MPA + MS).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa partisipasi dalam aktivitas fisik yang memenuhi pedoman CDC berkurang seiring bertambahnya usia seseorang (Middlekauff et al., 2016). Berdasarkan keterangan tersebut, maka masa transisi menopause dapat dijadikan momen yang tepat untuk mempromosikan aktivitas fisik di kalangan wanita, karena pada masa setelah kemungkinan terjadi risiko penyakit kronis meningkat. Beberapa penelitian lain menunjukkan bahwa usia, indeks masa tubuh (BMI), dan tingkat Pendidikan merupakan factor penting dalam aktivitas fisik, akan tetapi penelitian hanya terfocus pada orang yang lebih muda dan orang tua (Cotter & Lachman, 2010; Godin et al., 2008).

Berdasarkan keterangan dan beberapa rujukan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kebiasaan melakukan aktivitas fisik bagi seluruh masyarakat khususnya kaum wanita yang merupakan objek penelitian ini adalah sangat penting. Kebiasaan melakukan aktivitas fisik ini harus dilakukan secara regular, berkelanjutan dan disesuaikan dengan tingkat usia partisipan. Akan tetapi pada saat ini kebiasaan melakukan aktivitas fisik ini mengalami kendala yang cukup berarti, seiring dengan terjadinya wabah pandemic covid 19 yang terjadi di Indonesia dan hampir diseluruh negara di dunia. Di Indonesia pandemic covid 19 sudah berlangsung selama hampir empat bulan dan Indonesia masih menghadapi penularan virus corona hingga saat ini (Setiati & Azwar, 2020). Indonesia merupakan negara dengan status darurat covid 19. Kasus pertama yang ditemukan di Indonesia pada 2 Maret 2020 yang menginfeksi 2 orang wanita asal Depok, Jawa Barat. Tidak butuh waktu lama dari kasus pertama pada tanggal 26 Maret 2020 melonjak hingga mencapai 790 kasus positif terinfeksi virus covid 19 yang dimana 31 pasien dinyatakan sembuh dan 58 pasien meninggal dunia. Persentase kasus kematian di Indonesia akibat covid 19 tercatat yang tertinggi hingga mencapai 11% jauh di atas Cina sebagai sumber pertama penyebaran virus ini (Anne Barker and Hellena Souisa, 2020; Syakriah Ardilla &, 2020). Di awal peningkatan kasus di Provinsi Sumatera Barat, pada minggu ketiga Maret 2020 diberlakukan Pembatasan Sosial Skala Besar (PSBB) untuk seluruh kabupaten / kota. Kebijakan tersebut dengan mengimplementasikan sejumlah protokol kesehatan seperti kebijakan Bekerja dari Rumah dengan keharusan melakukan distribusi sosial, cuci tangan pakai sabun dan air mengalir, serta memakai masker. Kondisi ini mempengaruhi pelaksanaan semua kegiatan termasuk Pendidikan. Pada awal Juni 2020, kondisi pandemi mulai mereda dan penerapan PSBB berubah menjadi transisi menuju kehidupan normal. Ini tidak mudah, kehidupan ekonomi merosot drastis, kehidupan sehari-hari tidak berjalan seperti biasanya dan pendidikan dilaksanakan dengan teknologi informasi. Kegiatan pendidikan di awal PSBB dan transisi ke Normal Baru berdampak pada kebiasaan proses pendidikan tinggi tiga arah yaitu pendidikan, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat. Setiap hari berbagai webinar nasional dan internasional bermunculan (Anderson & Garrison, 1996; Giatman et al., 2020). Dampak pandemic Covid 19

berpengaruh secara signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk kebiasaan bergerak dan beraktivitas fisik.

Pandemi covid 19 telah melumpuhkan berbagai sektor kegiatan manusia, termasuk kebiasaan beraktivitas fisik. Hal ini ditunjukkan oleh pengguna sebuah aplikasi gerak yang mengalami penurunan langkah harian manusia di seluruh dunia sebesar 12 % dibandingkan masa sebelum pandemi (Gedela et al., 2020). Penerapan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) ataupun “Lockdown” yang dilakukan di beberapa negara berdampak pada penurunan beberapa jenis aktivitas fisik dan olahraga. Akan tetapi seiring berjalannya pandemi ini kemudian terjadi perubahan perilaku masyarakat terhadap aktivitas fisik, pola gerak, dan kegiatan olahraga. Sebuah aplikasi teknologi Garmin mencatat terjadi peningkatan jumlah langkah pada aktivitas berbasis olahraga sebesar 24% di seluruh dunia (Gedela et al., 2020), hal ini terjadi karena masyarakat sudah bosan pasif dan terdapat kecenderungan ingin mengatasi keterbatasan gerak mereka pada masa pandemi dengan mulai melakukan aktivitas olahraga.

Pandemi Covid 19 masih belum berakhir, hingga saat ini masyarakat diseluruh negara di dunia tengah mengalami tantangan yang sama yaitu melakukan physical distancing, karantina, pembatasan aktivitas social yang merupakan prosedur dan salah satu cara untuk mengurangi penularan penyakit tersebut. Salah satu solusi terbaik untuk mengatasi dan melindungi diri dari ancaman Covid 19 adalah dengan menjaga imunitas dan meningkatkan daya tahan tubuh yang bias dilakukan dengan cara beraktivitas fisik atau berolahraga. Melakukan aktivitas fisik yang rutin dapat membantu menurunkan resiko terjangkit penyakit non infeksi, bagi orang lanjut usia dapat membantu menjaga keseimbangan tubuh dan resiko cedera, bagi anak-anak bermanfaat untuk mendorong tumbuh kembang mereka serta menurunkan resiko penyakit ketika mereka dewasa (Son et al., 2020). Selain itu, melakukan aktivitas fisik juga dapat membantu meningkatkan kesehatan mental, menurunkan resiko depresi, dan mencegah terjadinya demensia. Mengingat pentingnya Isu ini untuk dikembangkan dan dikaji secara mendalam agar mendapat gambaran yang representatif mengenai

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka peneliti ingin mengungkapkan rumusan masalah yaitu:

Apakah terdapat perbedaan pola aktivitas fisik wanita usia saat pandemik covid 19 dan pada masa adaptasi kebiasaan baru (AKB) di Kab Bandung?

1.3 Tujuan Penelitian

Mengacu pada pada latar belakang masalah dan identifikasi rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini ialah:

Untuk menguji perbedaan pola aktivitas fisik wanita usia madya pada masa sebelum pandemik, saat pandemik covid 19, dan pada masa adaptasi kebiasaan baru (AKB) di area rural Kab Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

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

1.4.1 Secara Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menjadi landasan dalam pendataan dan gambaran pola aktivitas masyarakat terutama wanita dan sekaligus dapat menjadi dasar pengembangan aktivitas fisik masyarakat yang kemudian menunjang terhadap pola partisipasi dan gaya hidup aktif sepanjang hayat bagi masyarakat.

1.4.2 Secara Praktisi

- 1) Bagi masyarakat, terutama kaum wanita pada usia madya dapat menjadi acuan untuk peningkatan partisipasi dalam aktivitas fisik untuk menunjang kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup.
- 2) Bagi Lembaga IKOR FPOK dapat menjadi data base aktivitas fisik masyarakat terutama kaum wanita, kemudian dapat dijadikan referensi untuk pengembangan program aktivitas fisik yang sesuai untuk kelompok masyarakat ini. Serta dapat menjadi saran untuk mempromosikan nilai-nilai kesehatan dan kebugaran pada masyarakat.
- 3) Bagi peneliti, kajian ini memberikan pengetahuan yang lebih luas mengenai aktivitas fisik dan pola gerak serta nilai-nilai social di masyarakat, serta

memberikan pengalaman melakukan kajian yang terstruktur sesuai dengan kaedah yang berlaku.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Dalam penulisan proposal skripsi, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai pedoman penulisan karya ilmiah UPI tahun 2018 (Rektor et al., 2018) dengan penjelasan secara singkat sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan, Tingkat aktivitas fisik wanita lebih rendah dibandingkan pria (U.S. Department of Health and Human Services, 2008), terutama wanita dewasa dan hal tersebut karena berbagai faktor diantaranya mereka tidak suka banyak bergerak, tidak suka berkeringat dan permasalahan diet (Sufyan, 2016). Alasan lain yang sering diungkapkan adalah ketersediaan waktu yang tidak memadai dan tidak ada energi lebih untuk melakukan aktivitas fisik dan olahraga karena energi mereka habis untuk melakukan tugas sehari-hari sebagai wanita bekerja dan ibu rumah tangga (Nova.id, 2017). Saat ini, Indonesia sedang mengalami pandemic Covid 19 yang sangat meresahkan dan mengancam kesehatan bahkan jiwa manusia. Salah satu solusi terbaik untuk mengatasi dan melindungi diri dari ancaman Covid 19 adalah dengan menjaga imunitas dan meningkatkan daya tahan tubuh yang bias dilakukan dengan cara beraktivitas fisik atau berolahraga. Melakukan aktivitas fisik yang rutin dapat membantu menurunkan resiko terjangkit penyakit non infeksi, bagi orang lanjut usia dapat membantu menjaga keseimbangan tubuh dan resiko cedera, bagi anak-anak bermanfaat untuk mendorong tumbuh kembang mereka serta menurunkan resiko penyakit ketika mereka dewasa. Selain itu, melakukan aktivitas fisik juga dapat membantu meningkatkan kesehatan mental, menurunkan resiko depresi, dan mencegah terjadinya demensia. Mengingat pentingnya Isu ini untuk dikembangkan dan dikaji secara mendalam agar mendapat gambaran yang representatif mengenai pola gerak dan aktivitas fisik pada kelompok tertentu.

Bab II Kajian Pustaka, berisikan terkait dengan teori yang berhubungan dengan variable dalam penelitian ini. Kajian pustaka membahas konsep aktivitas fisik, partisipasi wanita dalam aktivitas fisik, teori serta hasil penelitian terdahulu mengenai variable variable terkait.

Bab III metode penelitian, desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif komparatif yang bertujuan untuk membandingkan pola aktivitas fisik wanita. Sampel penelitian adalah wanita dewasa usia madya sebanyak 100 orang di kecamatan cicalengka kab bandung. Instrument penelitian adalah Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) untuk mengukur tingkat aktivitas sampel, analisis data menggunakan independent sample t test dengan taraf signifikansi .05.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, berisikan tentang hasil analisis statistika terhadap data yang diperoleh dari instrument, kemudian dilakukan pembahasan terhadap setiap komponen variable penelitian yang dikaji.

Bab V Kesimpulan dan Saran, berisikan tentang kesimpulan dari hasil penelitian yang sudah dilakukan sehingga dapat memberikan implikasi dan rekomendasi ilmiah terhadap pengembangan pola aktivitas fisik pada masyarakat, serta dapat memberi rekomendasi pada peneliti berikutnya.