

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Penyakit Coronavirus (Covid-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus korona yang baru ditemukan (WHO, 2020a). Virus ini muncul pertama kali di Wuhan, Provinsi Hubei, Tiongkok pada bulan Desember 2019 lalu (Wang et al., 2020). WHO menetapkan Covid-19 sebagai “Darurat Kesehatan Masyarakat yang Menjadi Perhatian Internasional” pada 30 Januari 2020, yang menunjukkan bahwa tindakan internasional diperlukan untuk mengatasi wabah ini (Matt Reynolds, 2020).

Pada tanggal 31 Maret 2020 Presiden Indonesia Joko Widodo mengeluarkan regulasi Pembatasan Sosial Skala Besar (PSBB) untuk Percepatan Pemberantasan COVID-19 di Indonesia (Djalante et al., 2020). Covid-19 ini dengan sangat cepat mempengaruhi kehidupan sehari-hari, bisnis, mengganggu perdagangan, dan pergerakan dunia (Haleem et al., 2020). Di Indonesia pun terjadi perubahan dalam kehidupan sehari-hari karena diberlakukannya PSBB seperti turunnya produktivitas masyarakat, turunnya upaya mempertahankan penampilan, latihan fisik atau olahraga, berat badan, dan hubungan dengan keluarga dan teman (Snapcart, 2020).

Selain itu kegiatan pendidikan pun terganggu hingga harus menutup sementara lembaga pendidikan dalam upaya meredam penyebaran pandemi Covid-19 (Pragholapati, 2020). Sekitar 24,9% mahasiswa sarjana kedokteran Changzhi Cina mengalami kecemasan karena wabah Covid-19 ini (Cao et al., 2020). Survei yang dilakukan oleh *YoungMinds* mengungkapkan bahwa 83% responden muda setuju bahwa pandemi memperburuk kondisi kesehatan mental mereka yang sudah ada sebelumnya, terutama karena penutupan sekolah, kehilangan rutinitas, dan koneksi sosial yang terbatas (Pragati Shukla, 2020).

Kesehatan mental seperti kecemasan, depresi menurut Riskesdas (dalam Ayuningtyas et al., 2018) dampak dari wabah Covid-19 dapat menyebabkan gangguan pola makan atau makan berlebih karena emosi negatif adalah faktor

risiko perkembangan gangguan makan serta penambahan berat badan yang tidak sehat (Crockett et al., 2015). Kesehatan mental dengan obesitas hubungannya sangat kompleks, berdasarkan hasil dari tinjauan sistematis 2010 menemukan hubungan bahwa orang yang mengalami depresi memiliki peningkatan risiko 58% menjadi obesitas (Mental Health Foundation, 2018).

Selain pola makan yang terganggu, gaya hidup juga mengalami perubahan selama pandemi Covid-19. Berdasarkan hasil studi yang dilakukan di Amerika Serikat mengungkapkan bahwa pada bulan maret 2020 terjadi penurunan gerak langkah kaki sebesar 50% dan aktivitas fisik sebesar 30% dibandingkan dengan awal semester (Februari) 2020, pada jangka waktu itu penurunannya 10 kali lebih besar dibandingkan tahun 2019 (Giuntella et al., 2020). Sementara itu, aktivitas fisik sangat dibutuhkan tubuh agar tetap bugar dan imunitas tinggi mengingat bahwa orang yang imunitasnya rendah sangat rentan terkena Covid-19 (Unhale et al., 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Shanghai Cina terhadap remaja (6-18) tahun menunjukkan selama Covid-19 siswa yang tidak aktif melakukan aktifitas fisik meningkat pesat dari 21,3% menjadi 65,6% (Xiang et al., 2020). Sebuah studi di Italia juga menunjukkan perilaku makan, aktifitas fisik, dan waktu tidur siswa SMP berubah ke arah yang lebih buruk dalam tiga minggu setelah *lockdown* dilakukan (Pietrobelli et al., 2020). Dari 1.600 anak, terdapat 8% kelebihan berat badan yang dianggap berisiko terinfeksi COVID-19, hanya sepertiga dari makanan kaya nutrisi yang dikonsumsi oleh anak-anak yang kelebihan berat, dengan konsumsi kentang goreng dan permen yang tinggi (masing-masing satu kali per hari di antara 95% dan 78% anak-anak yang kelebihan berat badan). Apalagi, 90% di antaranya mengonsumsi minuman berpemanis gula (SSB) lebih dari satu kali per hari (Metwally et al., 2020). Selama Covid-19 remaja cenderung meningkatkan konsumsi keripik, daging merah dan minuman manis (Pietrobelli et al., 2020).

Sehubungan dengan permasalahan diatas, saya akan melakukan penelitian mengenai “Pola Makan dan Gaya Hidup Aktif Siswa SMP Pada Era Covid-19”. Penelitian ini menggunakan metode *Survey Research* dengan Instrumen Non-Tes melalui Questioner yang akan di isi oleh responden dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana pola makan dan gaya hidup aktif para siswa SMP di masa pandemi Covid-19 ini.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Penjelasan diatas dapat kita ketahui bahwa selama masa pandemi Covid-19 di Indonesia telah terjadi perubahan dalam kehidupan sehari-hari baik dari pola makannya dan juga gaya hidup aktif masyarakatnya. Berdasarkan permasalahan tersebut yang akan dikaji dalam penelitian ini yaitu :

1. Bagaimana pola makan siswa SMP pada era pandemi Covid-19 ?
2. Bagaimana gaya hidup aktif siswa SMP pada era pandemi Covid-19 ?

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pola makan dan gaya hidup aktif siswa SMP selama masa pandemi Covid-19.

1.4 Manfaat dan Signifikansi Penelitian

Harapannya penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua orang yang membaca, seperti:

1. Memberikan pemahaman tentang pentingnya aktifitas fisik terhadap kesehatan tubuh selama Covid-19.
2. Memberikan pengetahuan mengenai pola makan yang baik ketika masa Covid-19.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Dalam penelitian skripsi ini, peneliti menjelaskan penelitian sesuai dengan pedoman penulisan karya ilmiah 2019 seperti berikut :

1.5.1 Bab I pendahuluan

Menjelaskan latar belakang masalah penelitian ini yang berkaitan dengan pola makan dan gaya hidup aktif pada masa pandemi Covid-19. Dalam bab ini juga membahas mengenai tujuan penelitian yaitu untuk mendeskripsikan pola makan dan gaya hidup siswa SMP pada masa Pandemi Covid-19. Lalu menjelaskan manfaat dan signifikansi penelitian ini yaitu memberikan pemahaman pentingnya aktifitas fisik dan memberikan pengetahuan mengenai pola makan yang baik di masa Pandemi Covid-19

1.5.2 Bab II kajian pustaka

Memuat kajian-kajian teori yang bersifat deskriptif, berfokus pada topik pola makan dan gaya hidup aktif, dan memunculkan penelitian-penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini. Setelah dibuat kerangka berpikir dan menjelaskan hipotesis penelitian ini yaitu “Ada perubahan pola makan dan gaya hidup aktif siswa SMP selama pandemi Covid-19” berdasarkan kajian teori dan penelitian yang relevan.

1.5.3 Bab III metode penelitian

Menjelaskan mengenai alur penelitiannya dari mulai pendekatan penelitian yang diterapkan yaitu menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *Survey Research*, instrumen yang digunakan *EHLC Covid-19* dari penelitian sebelumnya, tahapan pengumpulan data dilakukan kepada sampel siswa SMP di Kabupaten Garut, hingga langkah-langkah analisis data dengan menggunakan aplikasi komputer IBM SPSS.

1.5.4 Bab IV temuan dan pembahasan

Menjelaskan temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data serta pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya (Saripudin et al., 2019).

1.5.5 Bab V simpulan, implikasi dan rekomendasi

Berisi simpulan, implikasi, dan rekomendasi, menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian tersebut (Saripudin et al., 2019).