

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pada Desember 2019, serangkaian kasus pneumonia yang tidak diketahui penyebabnya muncul di Wuhan, China dengan gambaran klinis yang sangat mirip dengan pneumonia virus Covid-19. Analisis sekuensing mendalam dari sampel saluran pernapasan bagian bawah menunjukkan adanya novel coronavirus, yang diberi nama 2019 novel coronavirus (2019-nCoV), (Huang et al., 2020). Virus covid - 19 adalah sesuatu yang menakutkan yang telah menelan 943.433 kematian di seluruh dunia (WHO, 2020). Sejak saat itu semua negara yang menghadapi virus ini, pengambilan tindakan yang diperlukan untuk menghentikan penyebaran virus corona, termasuk menutup sekolah dan menutup tempat-tempat berkumpulnya orang seperti bar, pusat perbelanjaan, bioskop, gimnasium, dan tempat olahraga lainnya (Satici et al., 2020).

Pada 2 Maret 2020 presiden Joko Widodo mengumumkan kasus pertama (dan kedua) positif terinfeksi virus korona baru, atau terkena penyakit Covid-19, di Indonesia (Almuttaqi et al., 2020). Menurut laporan BBC News (dalam Füzeiki, Groneberg , & Banzer, 2020) sejak tanggal 7 April 2020 lebih dari 100 negara di berbagai belahan dunia telah melakukan *lockdown* total dan parsial yang berdampak besar bagi masyarakat dalam berbagai aspek kehidupan. Selain itu, akibat dari virus ini kurang lebih sebanyak 150 juta anak-anak, remaja, hingga orang dewasa di 165 negara terkena dampak penutupan tempat keramaian akibat Covid-19 (Adib, 2020).

Liputan lanjutan pandemi Covid-19 di Indonesia 567 media konvensional dan 2.011 media online telah menciptakan momok yang menakutkan, menyesatkan publik (Garrett, 2020). Data jumlah korban di Indonesia ialah 236.404 kasus telah terkonfirmasi, 170.689 dinyatakan sembuh dan 9.334 meninggal dunia (BNPB, 2020). Menurut WHO (2020) salah satu cara untuk tetap menghindari wabah ini adalah dengan menjaga tindakan sosial, keharusan menjaga tindakan sosial ini adalah untuk memperlambat dan menghentikan penyebaran Covid-19 yang harus dilaksanakan dengan keterlibatan semua anggota masyarakat seperti menjaga

jarak, isolasi diri, dan mengurangi kontak langsung yang bisa diganti dengan pertemuan melalui sosial virtual baik dengan keluarga ataupun komunitas.

Pandemi memaksa banyak orang di seluruh dunia agar tinggal di rumah dan mengisolasi diri untuk jangka waktu tertentu (Hammami et al., 2020). Salah satu dampak dari isolasi mandiri dikutip dari (Houtan et al., n.d.), Pandemi Covid-19 telah membatasi aktivitas fisik pada orang dari segala usia. Pandemi covid-19 telah berdampak signifikan pada kesehatan dan rutinitas harian banyak orang di seluruh dunia melalui pembatasan mobilitas yang meluas (Ong, et al., 2020) . Pembatasan mobilitas tersebut dilakukan sebagai upaya untuk mengurangi penyebaran virus Covid-19 agar tidak semakin meluas.

Dengan adanya rekomendasi kesehatan untuk tetap di rumah dan penutupan tempat umum dilakukan sebagai upaya pencegahan penyebaran virus Covid-19 dapat berpotensi menurunkan aktivitas fisik harian. Isolasi mandiri selama pandemi COVID-19 dapat berpotensi meningkatkan ketidakaktifan fisik yang secara serius dapat meningkatkan beban global penyakit kardiovaskular (Peçanha, Goessler, Roschel, & Gualano, 2020). Menurut *World Health Organization* (Nurmidin, Fatimawali, & Posangi, 2020) data kematian tertinggi keempat secara global sebanyak 6% yaitu diakibatkan oleh tidak melakukan aktivitas fisik, ketidakaktifan fisik merupakan faktor resiko yang buruk bagi kesehatan yang sebanding dengan obesitas dan merokok.

Pencegahan penularan Covid-19 dengan cara tetap di rumah cukup disayangkan karena berbagai aktivitas di luar rumah seperti olahraga dapat mencegah diri dari penyakit dengan meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan dapat mencegah penyakit obesitas, diabetes, hipertensi dan kondisi jantung serius yang dapat membuat tubuh lebih rentan terkena Covid-19 (Woods, et al., 2020). Selain itu, aktivitas fisik memiliki dampak yang positif terhadap kesehatan psikologis, ketahanan terhadap stress dan mengurangi depresi dan kecemasan (Maugeri, et al., 2020). Mengingat bahwa tetap berada di rumah merupakan langkah mendasar untuk mencegah penyebaran covid-19, pemeliharaan fisik dengan tetap melakukan aktivitas fisik di rumah merupakan strategi preventif penting bagi kesehatan selama masa darurat Covid-19 saat ini.

Pada saat ini banyak program aktivitas fisik berbasis rumah muncul sebagai tawaran untuk meningkatkan manfaat kesehatan jantung dan paru-paru dengan melakukan olahraga di rumah (Peçanha et al., 2020). Olahraga menjadi aktivitas rutin yang wajib dilakukan saat pandemi, selaras dengan (Hadi, 2020) menerangkan bahwa olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang harus dilakukan pada masa pandemi Covid-19. Masyarakat harus tetap aktif meskipun bekerja dan belajar dari rumah. Karena olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik (Prasetyo, n.d.).

Olahraga atau latihan fisik yang dilakukan secara teratur akan terjadi peningkatan kebugaran dan ketahanan fisik yang optimal (Yunus, n.d.) pada saat latihan terjadi kerjasama berbagai otot tubuh yang ditandai oleh perubahan kekuatan otot, tenaga lelah otot, kelenturan otot, kecepatan reaksi, ketangkasan, koordinasi gerakan dan daya tahan sistem kardiorespirasi (Yunus, n.d.). Semua bentuk aktivitas fisik dapat meningkatkan fungsi fisik dan fisiologis, serta kebugaran kardiorespirasi seseorang, yang pada akhirnya bisa melindungi dari penyakit kardiovaskular (Ozemek et al., 2018). Salah satu unsur kondisi fisik ialah kekuatan merupakan yang sangat penting dalam berolahraga karena dapat membantu meningkatkan komponen-komponen seperti kecepatan, kelincahan dan ketepatan (Sifa, 2012).

Wabah Covid-19 menyebabkan berbagai kegiatan dialihkan menjadi secara online atau virtual. Hal tersebut merupakan bagian dari pemanfaatan teknologi multimedia seperti video, pesan suara, dan komunitas virtual (Jayul & Irwanto, 2020). Komunitas virtual adalah komunitas yang anggotanya berinteraksi secara virtual, melalui penggunaan jaringan elektronik atau internet. Mirip dengan komunitas tradisional, anggota komunitas virtual berkumpul karena kesamaan minat (Moore et al., n.d.). Menurut Bagozzi (dalam Wellman & Gulia, 1999) komunitas virtual mungkin terdiri dari berbagai jenis, seperti kelompok individu yang terikat erat dan padat yang saling mengenal dengan baik, dan menggunakan lingkungan digital terutama sebagai cara untuk meningkatkan hubungan sosial mereka yang ada.

Terdapat banyak penelitian tentang nilai yang ditawarkan komunitas ini untuk belajar (Daniel et al., 2002). Komunitas virtual dalam kegiatan olahraga yang memiliki kemungkinan besar efektif dalam mengurangi dampak isolasi sosial meningkatkan kesehatan fisik, emosional dan program tersebut menghapus hambatan transportasi dan membuka peluang olahraga adaptif untuk penduduk yang tidak terpapar (Blauwet, et al., 2020). Komunitas virtual memberikan banyak potensi manfaat untuk meningkatkan kesempatan berinteraksi sosial dan meningkatkan aktivitas fisik. Kegiatan yang dilakukan dalam komunitas virtual dapat dilakukan dalam waktu yang relatif singkat dan jadwal yang dibentuk dapat disesuaikan dengan kesepakatan bersama.

Komunitas virtual memberikan pengalaman yang berbeda dalam melakukan aktivitas fisik. Pandemi Covid-19 menyebabkan berbagai keterbatasan yang dapat mengurungkan aktivitas harian, komunitas virtual menjadi salah satu cara yang efektif untuk melakukan aktivitas fisik secara bersama-sama. Berdasarkan pemaparan tersebut peneliti mencoba melakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh *virtual community for physical activity* terhadap aktivitas fisik mahasiswi.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan, terdapat rumusan masalah yang peneliti akan angkat yaitu

“Apakah terdapat pengaruh *Virtual Community For Physical Activity* terhadap aktivitas fisik mahasiswa?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan dari rumusan masalah yang diuraikan, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

Mengetahui pengaruh *Virtual Community For Physical Activity* terhadap aktivitas fisik mahasiswa.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari segi teoritis maupun segi praktis untuk berbagai pihak. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian yang dilakukan ini diharapkan dapat memberi informasi, gambaran, dan menjadi referensi tentang Pengaruh *Virtual Community For Physical Activity* Terhadap Aktivitas Fisik Mahasiswa Di Era Pandemi Covid-19. Serta dapat dijadikan sumber pengetahuan baru untuk penulis khususnya dan untuk pembaca umumnya.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai upaya untuk mengajak mahasiswa agar aktif berolahraga yang sesuai dengan prinsip berolahraga.
2. Memberikan kemudahan terhadap mahasiswa untuk mengakses dan mengaplikasikan video pengembangan latihan olahraga saat pandemi Covid – 19.
3. Ikut serta dalam mempromosikan Olahraga dan Pengembangan IPTEK.

### 1.5 Struktur Organisasi

Bab I merupakan bab yang menjelaskan alasan dari pengambilan judul “Pengaruh *Virtual Community For Physical Activity* Terhadap Aktivitas Fisik Mahasiswa Di Era Pandemi Covid-19”. Bab I berisi tentang alasan mengapa peneliti memilih masalah ini sebagai bahan yang harus diteliti dengan disertai pendapat para ahli dan penelitian-penelitian sebelumnya. Selain itu, bab ini juga menjelaskan mengenai rumusan masalah, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian.

Bab II menjelaskan teori-teori yang terkait dalam penelitian ini secara mendalam. Bab ini juga menjelaskan mengenai penelitian-penelitian yang relevan dan hipotesis penelitian.

Bab III menjelaskan mengenai alur penelitian, metode yang akan digunakan, populasi dan sampel yang akan digunakan.

Bab IV menjelaskan mengenai temuan dan hasil pengolahan data serta pembahasan yang merupakan hasil data yang sudah dianalisis dengan mengaitkan penelitian-penelitian relevan yang sebelumnya sudah pernah dilakukan.

Bab V berisikan tentang kesimpulan, implikasi, serta rekomendasi dari hasil penelitian ini.