

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Fakta bahwa sudah tersebarnya virus corona di seluruh dunia mengharuskan masyarakat Indonesia mengurangi aktivitasnya. COVID-19 penyakit yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2. telah diklasifikasikan sebagai pandemi oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Wabah COVID-19 dimulai pada bulan Desember 2019 di Wuhan, Cina. Per 17 Maret 2020, penyebaran luas dari manusia ke manusia telah menghasilkan 179.111 kasus yang dikonfirmasi dan 7.426 kematian (Laporan Situasi WHO; Zhudkk, 2020). Sebagai wabah pandemi COVID-19 menjadi timah untuk berkembang di hampir semua wilayah dan daerah. berbagai tindakan protektif telah diperkenalkan oleh pihak berwenang termasuk penutupan sekolah dan universitas, dan larangan perjalanan, acara budaya dan olahraga, dan pertemuan sosial. (Parnell et al, 2020).

Masyarakat di Indonesia pada awalnya diwajibkan untuk mengisolasi diri dirumah, membatasi segala aktivitas di luar rumah bekerja dari rumah (work from home), bersekolah dari rumah dan mengerjakan apapun yang biasanya dilakukan di luar rumah dibatasi. Segala kegiatan yang melibatkan orang banyak dan membuat keramaian di tiadakan. semua itu dilakuan untuk memutus penyebaran virus corona yang dapat di tularkan dari orang ke orang lainnya. Dampak dari dibatasinya kegiatan diluar rumah menyebabkan masyarakat mengurangi aktivitas fisiknya . Pada saat ini dampak pandemi menjadi faktor pendukung mahasiswa berkegiatan tidak aktif seperti hari-hari biasanya.

Perilaku tidak aktif akan terus menerus terjadi pada masyarakat secara luas dan khususnya mahasiswa dalam keadaan pandemi kegiatan yang sering dilakukan adalah duduk di kursi, menonton televisi seharian, bermain komputer untuk

mengerjakan tugas ataupun bermain video games untuk menghilangkan kejenuhan yang dilakukan didalam rumah. Duduk berlebihan telah dikaitkan dengan peningkatan risiko untuk semua penyebab kematian dan penyakit tidak menular seperti kanker, penyakit kardiovaskular meringankan, dan diabetes tipe 2 (Lynch, 2010 ; Benar, Singh, van Mechelen, & Chinapaw, 2011).

Beberapa penelitian terakhir menunjukkan bahwa perilaku tidak aktif yang berlebihan dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai masalah kesehatan, salah satunya adalah obesitas. Menghabiskan waktu yang lama dalam tidak bergerak ,menjadi risiko kelebihan berat badan dan obesitas juga penyakit kronis (diabetes, penyakit kardiovaskular, dan beberapaCers) yang berhubungan dengan tidak aktif dan obesitas (Dietz,1996; Epstein, 1998). Orang dewasa banyak melakukan aktifitas bekerja sembari duduk dan data nasional menunjukkan orang dewasa Amerika menghabiskan rata-rata 7,7 jam / hari untuk terlibat daalam perilaku menetap (Matthews et al, 2008).

Perilaku menetap yang berlebihan telah muncul sebagai kegiatan negatif bagi kesehatan yang menjadi tantangan dalam keadaan pandemic COVID-19. seperti saat ini. Banyaknya waktu yang dirasa dihabiskan dalam keseharian sebagai perilaku tidak aktif. Beberapa studi mengungkapkan bahwa perilaku dan kesehatan menetap di masa dewasa, anak-anak dan remaja telah banyak ditemukan. Anak-anak berusia 6 tahun menghabiskan rata-rata 7,7 jam per hari, sementara remaja dan dewasa hingga 60 tahun menghabiskan 60%(8,4 jam) dari total waktu bangun (14 jam) untuk perilaku menetap. (CE Matthews, KY Chen, PS Freedson, MS Buchowski, BMBeech, RR Pate 2008). Pandemi memungkinkan menjadi dorongan kuat untuk menetap yang dapat menurunkan aktivitas fisik.

Maka dari itu diri kita sendirilah yang harus melawan kegiatan menetap pada saat panemi dan menggantikannya dengan hal-hal positif seperti berolahraga salah satunya melalui VIRTUAL COMMUNITY dengan sasaran meningkatkan aktivitas fisik selama 1 bulan yang dilaksanakan dengan daring via zoom metting, whatshap

dengan bantuan dari teknologi yang dapat menghubungkan peneliti dengan partisipan atau sampel lewat jarak jauh untuk memantau dan mendampingi sampel beraktivitas fisik. Pengembangan komunitas virtual memberikan landasan untuk memfasilitasi kolaborasi dan pembelajaran antar individu yang dipisahkan oleh jarak fisik dan batasan organisasi (Koh et al., 2007). WHO merekomendasikan aktivitas untuk anak-anak dan remaja (5-17 tahun), 60 menit aktivitas fisik setiap hari dengan intensitas aerobik sedang hingga kuat, dengan otot dan penguatan tulang tiga kali mingguan (WHO, 2010). Untuk orang dewasa dan lanjut usia (> 17 thn), WHO merekomendasikan aktivitas fisik selama 75 menit / minggu dengan latihan aerobik yang kuat intensitas atau 150 menit / minggu aerobik sedang intensitas, dengan penguatan otot dan tulang dua kali seminggu (WHO, 2010).

Dalam penelitiannya J. Dollman mengatakan ada faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik salah satunya adalah budaya dan lingkungan hidup. Lingkungan sosial mempengaruhi aktivitas fisik dan perilaku (J. Dollman 2018). Pada penelitiannya M. Aarnoi mengatakan partisipasi dalam aktivitas fisik di dewasa harus dari usia muda (M. Aarnoi, T. Winter, J. Peltonen, UM Kujala, J. Kaprio 2002). Berdasar permasalahan di atas saya ingin meneliti dampak virtual komunitas olahraga pada mahasiswi universitas pendidikan indonesia di masa pandemi COVID-19.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Bagaimana efektivitas *Virtual community for Physical Activity* terhadap peningkatan aspek fisik, psikologis mahasiswa selama era pandemic COVID-19. Peneliti menetapkan rumusan masalah, terlebih dahulu peneliti mengidentifikasi berbagai permasalahan:

- 1.2.1 Bagaimana pengaruh *Virtual community for Physical Activity* terhadap *aktivitas fisik* mahasiswa pada masa *pandemi covid-19*?
- 1.2.2 Bagaimana pengaruh *Virtual community for Physical Activity* terhadap *psikologikal* mahasiswa pada masa *pandemi covid-19*?

1.3 Tujuan penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.3.1 Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Virtual community for Physical Activity* terhadap *aktivitas fisik* pada mahasiswa di masa *pandemi covid-19*

1.3.2 Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Virtual community for Physical Activity* terhadap *psikologikal* pada mahasiswa di masa *pandemi covid-19*

1.4 Manfaat Penelitian

Apa bila penelitian ini selesai dilakukan diharapkan hasil penelitian ini akan bermanfaat secara teoritis dan praktis. Adapun manfaat sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat teoritis

Memberikan informasi tentang aktifitas fisik, berolahraga pada mahasiswa di masa pandemic Covid-19.

1.4.2 Manfaat praktis

1. memberi pengetahuan tentang perilaku aktif (olahraga) melalui komunitas online.
2. sebagai acuan dan bahan pengembangan untuk penelitian selanjutnya
3. memberi kontribusi pada masyarakat tentang pentingnya memperhatikan perilaku aktif terkait dengan kesehatan pada masyarakat secara luas.

1.3 Struktur Organisasi

Dalam setiap skripsi terdapat sistematika penulisan dalam prosedur penyusunannya. Adapun sistematika/struktur organisasi dari penyusunan penelitian skripsi ini yaitu sebagai berikut.

a. Bab I latar belakang yang berisikan keadaan aktifitas fisik individu sehari-hari dalam keadaan pandemic COVID-19, kebiasaan beraktifitas menetap dan resiko kesehatan. Rumusan Bagaimana pengaruh *Virtual community for Physical Activity* terhadap *aktifitas fisik & psikologikal* mahasiswi pada masa *pandemi covid-19*. Tujuan penelitian penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Virtual community for Physical Activity* terhadap *aktifitas fisik* pada mahasiswa di masa *pandemi covid-19*.

b. Bab II menjelaskan, variabel penelitian virtual community dan physical activity. teori-teori yang berkaitan dengan penelitian ini tentang aktivitas fisik dan aspek psikologikal. Hipotesis pada penelitian ini “adanya pengaruh virtual community for physical activity di era pandemi covid-19 dapat meningkatkan aktivitas fisik pada mahasiswi”.

c. Bab III metode penelitan yang digunakan dalam penelitian ini kualitatif dengan eksploratori desain. Partisipan dalam penelitian ini yaitu mahasiswi,tim dosen,tim peneliti,tim produksi vidio tutorial. Populasi dan sampel penelitian ini adalah Mahasiswi Universitas Pendidikan Indonesia berjumlah 12 orang mahasiswi tingkat 2 atau 3. Memiliki level aktivitas fisik rendah. Instrumen penelitian ini dengan obesrvasi slama 1 bulan dengan mengikuti kegiatan komunitas lalu wawancara sampel. Analisis datayang dilakukan pertama mereduksi data, mendisplay data,dan kesimpula

