

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Aktivitas fisik merupakan suatu gerak tubuh yang memerlukan pengeluaran energi dan dilakukan oleh otot tubuh serta sistem penunjangnya (Almatsier, 2003). Aktivitas fisik bisa mengurangi berbagai risiko penyakit, diantaranya penyakit jantung koroner, stroke, diabetes, hipertensi, kanker kolon, kanker payudara dan depresi. Aktivitas fisik juga menjadi hal penting untuk menyeimbangkan energi dan kontrol berat badan bagi seseorang karena hal itu merupakan kunci dari pengeluaran energi. (Guilbert, 2003).¹ Jika tingkat aktivitas fisik seseorang rendah dapat menyebabkan faktor risiko independen yaitu penyakit kronis dan dapat menyebabkan kematian global (WHO, 2010).² Rekomendasi aktivitas fisik terbagi dalam beberapa kelompok usia, yaitu kelompok usia 5-17 tahun, 18- 64 tahun, dan usia di atas 65 tahun. Jenis rekomendasi aktivitas fisik untuk orang dewasa dari kelompok usia 18-64 tahun yaitu aktivitas fisik dalam konteks sehari-hari, keluarga dan kegiatan masyarakat, seperti olahraga rekreasi, berjalan kaki atau bersepeda, melakukan pekerjaan atau pekerjaan rumah tangga, olahraga permainan, serta latihan terencana (WHO, 2018).³

Aktivitas fisik mempunyai peran penting, selain untuk menjaga kebugaran fisik tetapi juga berpengaruh besar terhadap kesehatan mental. Penelitian epidemiologi menjelaskan bahwa tingkat aktivitas fisik terbukti berkaitan dengan tingkat kesehatan mental seseorang, hal tersebut disebutkan jika kesehatan mental diartikan sebagai suatu hal yang positif untuk kesejahteraan hidup serta jika gejala kegelisahan dan depresi yang relatif jarang terjadi (Sharkey, 2003). Remaja yang terlibat dalam aktivitas fisik lebih memiliki ketahanan dan mampu mengatasi stressor atau tekanan dari lingkungannya. Menurut (Maksum, 2008) remaja yang tingkat aktivitasnya tinggi akan memiliki ketahanan dan mampu mengatasi stressor dari lingkungan sekitarnya. Penjelasan tersebut membuktikan bahwa aktivitas fisik sangat penting bagi kesehatan mental manusia.⁴

Kesehatan mental adalah kondisi seseorang yang tidak memiliki perasaan bersalah terhadap diri sendiri, mempunyai estimasi yang realistis untuk dirinya, mampu menerima kekurangan dalam dirinya, mampu menghadapi permasalahan dalam hidupnya, merasa puas dengan kehidupan sosialnya serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya (Pieper dan Uden , 2006). Kesehatan mental merupakan kondisi yang memungkinkan untuk perkembangan optimal baik secara fisik, intelektual dan emosional (World Federation for Mental Health, t.thn.).⁵

Pada awal tahun 2020 dunia digemparkan dengan menyebarkan virus baru yaitu (SARS-CoV- 2) yang disebut dengan penyakit Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). Virus yang ditemukan pada akhir Desember 2019 ini diketahui berasal dari Kota Wuhan, Tiongkok, China (PDPI, 2020).⁶ Virus yang menyebabkan penyakit ini merupakan jenis virus Corona yang dapat memberikan gejala bahkan sindrom pernafasan yang berat. Virus Corona ini awalnya hidup pada hewan liar dan pada akhirnya menginfeksi manusia (Andersen et al, 2020). Aktivitas fisik terbukti bermanfaat dalam hal kesehatan terutama saat menghadapi Pandemi Covid-19. Maka dari itu, aktivitas fisik harus tetap dilakukan, akan tetapi kita harus mengetahui jenis aktivitas seperti apa yang aman dilakukan pada masa Pandemi Covid-19. Dengan begitu olahraga bisa dilakukan sambil manajemen stress yang bermanfaat untuk mencegah depresi dan kesemasan yang dapat timbul karena Pandemi Covid-19.⁸

Umumnya, tingkat kecemasan pada masa pandemi Covid-19 meningkat, sehingga terjadi penurunan tingkat kesehatan mental yang disebabkan oleh rasa takut pada kalangan mahasiswa. Hal ini terbukti dalam penelitian yang berjudul *Menjaga Kesehatan Mental Dalam Masa Pandemi Corona Virus Disease 2019 (Covid-19)* yang menyebutkan bahwa selain menyebabkan penyakit secara fisik, Covid-19 juga menyebabkan berbagai macam kesehatan mental. Penderita gangguan kesehatan mental disebabkan oleh berbagai macam hal, seperti rasa terasingkan selama menjalankan masa karantina, rasa sedih dan kesepian karena berada jauh dari keluarga atau orang yang dicintai, rasa cemas mengenai kebutuhan hidup sehari-hari, rasa takut terjangkit wabah Covid-19 serta tidak adanya kejelasan mengenai informasi selama masa pandemi Covid-19 (Anggita Inassalma, Sheila Rizkyasara, Fachira Anisa, Regsa Agstaria, Reno Leksono, 2013).⁹

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Dari latar belakang di atas terbukti bahwa dengan adanya Pandemi Covid-19 aktivitas atau kegiatan yang dilakukan menjadi terhambat, termasuk untuk melakukan aktivitas fisik, hal tersebut dapat menyebabkan terganggunya kesehatan mental pada masyarakat terutama pada kalangan mahasiswa. Namun demikian pernyataan tersebut belum banyak dilengkapi dengan data yang empiris. Oleh karena itu, perlu dibuktikan apakah betul aktivitas fisik berpengaruh pada kesehatan mental pada kalangan mahasiswa selama masa Pandemi Covid-19. Maka pertanyaan yang ingin ditemukan jawabannya dalam penelitian ini adalah:

- 1) Bagaimana gambaran tingkat aktivitas fisik mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia pada masa Pandemi Covid-19?
- 2) Bagaimana gambaran tingkat kesehatan mental mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia pada masa Pandemi Covid-19?
- 3) Apakah terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan mental pada mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia selama masa Pandemi Covid-19?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan dengan rumusan masalah, maka tujuan penelitian yang dilakukan peneliti adalah :

- 1) Untuk mendeskripsikan tingkat aktivitas fisik mahasiswa Universitas Pendidikan pada masa Pandemi Covid-19
- 2) Untuk mendeskripsikan tingkat kesehatan mental mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia pada masa Pandemi Covid-19
- 3) Menguji hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan mental pada kalangan mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia selama masa pandemi Covid-19

1.4 Manfaat Penelitian

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

- 1) Manfaat teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan mental selama masa pandemi Covid-19, khususnya di kalangan mahasiswa.

- 2) Manfaat praktis

- a. Bagi penulis, agar penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengalaman dalam melaksanakan penelitian dan menyelesaikan studi.
- b. Bagi masyarakat, agar hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan untuk memperluas pengetahuan dan wawasan mengenai manfaat untuk tetap beraktivitas fisik selama pandemi covid-19.
- c. Bagi sample penelitian, agar pengetahuan ini dapat memberikan dan mengantisipasi dampak negatif covid-19 yang mempengaruhi kesehatan mental.

- d. Bagi pengelola lembaga, hasil penelitian ini dapat dijadikan inspirasi untuk mengambil kebijakan dalam memaksimalkan pengadaan dan pemanfaatan fasilitas.

1.5 Struktur Organisasi

Sistematika penulisan skripsi ini menggunakan pedoman PKTI, agar dalam penulisannya lebih terarah maka skripsi ini dibagi menjadi beberapa bab. Adapun struktur organisasi skripsi ini adalah sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan

Pada BAB Pendahuluan menjelaskan Latar Belakang Penelitian yang akan diteliti, yang berisikan penjelasan perlunya penelitian ini dilakukan. Sehingga penelitian menjelaskan dengan urutan struktur organisasi diantaranya latar belakang yang menjelaskan mengenai aktivitas fisik, pentingnya beraktivitas fisik, kesehatan mental, dan pandemi Covid-19. Kedua terdapat rumusan masalah dimana dalam penelitian ini terdapat lima rumusan masalah yang berkaitan dengan rendahnya aktivitas fisik selama masa pandemi Covid-19, rendahnya kesehatan mental mahasiswa selama masa pandemi Covid-19, hal yang terjadi bila kekurangan beraktivitas fisik, jenis aktivitas fisik yang bisa dilakukan selama masa pandemi Covid-19, dan jenis olahraga yang bisa meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Ketiga terdapat tujuan penelitian yang mengacu kepada rumusan masalah. Keempat berisi tentang manfaat penelitian secara teoritis maupun praktis. Dan yang terakhir adalah struktur organisasi penelitian.

BAB II Kajian Pustaka

Pada Kajian Pustaka berisi tentang kajian teori yang berkaitan dengan penelitian ini. Bab ini berisi pemaparan dan penjelasan tentang teori aktivitas fisik, teori kesehatan mental, teori pandemi covid-19, penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini, kerangka berpikir.

BAB III Metodologi Penelitian

Pada Metode Penelitian berisi tentang: metode atau desain yang digunakan dalam penelitian, populasi dan sample yang terlibat dalam penelitian, instrumen penelitian yang digunakan, teknik pengumpulan data, prosedur penelitian, variabel penelitian, hipotesis penelitian dan teknik analisis data

BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pada bab ini menjelaskan hasil yang didapatkan dari penelitian setelah dilakukan pengolahan data, hasil analisis setiap data yang diperoleh, serta penjelasan masing-masing hasil. Setelah itu, dilakukan pembahasan mengenai hasil yang didapatkan lalu dikaitkan dengan penelitian terdahulu yang relevan dengan hasil yang didapatkan.

BAB V Kesimpulan, Implikasi dan Rekomendasi

BAB ini berisikan tentang kesimpulan dari hasil analisis temuan penelitian, serta implikasi dan rekomendasi bagi para pembaca dan pengguna hasil penelitian. BAB ini ditujukan agar menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya, serta dengan adanya implikasi dan rekomendasi ditujukan agar penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian yang lebih baik untuk melengkapi kekurangan yang ada dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN