

BAB I

PENDAHULUAN

Tahun 2020 menjadi tahun yang berat bagi seluruh masyarakat dunia yang diakibatkan karena adanya pandemi virus Covid-19. Selama masa pandemi sebagian besar pemerintah dunia melakukan *lock down* untuk mengurangi penyebaran virus yang mana seluruh masyarakat diharuskan untuk tetap di rumah dan boleh keluar hanya untuk rumah kepentingan yang mendesak. Hal ini berakibat pada berhentinya perekonomian karena beberapa lapangan pekerjaan harus berhentiketika masa *lock down*. Dampak dari *lock down* ini menyebabkan banyak kerugian seperti penurunan penghasilan, gangguan kesehatan serta depresi, kecemasan, frustrasi dan juga stres (Diinah & Rahman, 2020).

Sesuai dengan kebutuhan saat ini, sebagian lapangan pekerjaan menerapkan *work from home*, tetapi *work from home* sulit bagi para karyawan kantor. Karena kurang konsentrasi atau fokus akibat suasana di rumah yang mengalihkan perhatian terhadap pekerjaan dan kurangnya peralatan yang memadai seperti koneksi internet dan ruang kerja khusus (Chanana, 2020).

Kecemasan pada kondisi pandemi sekarang ini serta masyarakat yang harus menyesuaikan dengan *new normal* atau era baru menyebabkan sebagian besar masyarakat menjadi stres ditambah lagi dengan pembatasan sosial berskala besar menyebabkan banyak tempat hiburan dan wisata ditutup. Akibatnya masyarakat tidak memiliki tempat untuk *refreshing* melepas penat selama satu minggu bekerja. Akhirnya masyarakat hanya bisa melakukan relaksasi di rumah yaitu salah satunya dengan melakukan senam yoga. Senam yoga dalam banyak studi dilaporkan dapat mengurangi kecemasan dan stres. Senam yoga terbukti aman, murah serta dapat dilakukan dalam posisi berdiri, duduk maupun berbaring sehingga sangat membantu khususnya bagi karyawan kantor yang harus duduk selama kurang lebih 8 jam sehari (Mujiono, 2020).

Stres sudah menjadi masalah umum yang hampir semua orang pernah mengalami selama hidupnya. Menurut Kupriyanov dan Zhdanov (2014) stres merupakan sebuah atribut dalam kehidupan. Teori ini merujuk pada kondisi bahwa setiap orang pasti pernah mengalami stres baik remaja, dewasa, lansia bahkan anak-

anak. Faktor lingkungan seperti sekolah, tempat kerja, tetangga bahkan dilingkup keluarga dapat menjadi salah satu faktor penyebab stres. Stres dapat menjadi sangat berbahaya jika seseorang tidak dapat mengendalikannya (Lumban Gaol, 2016).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2016 prevalensi kejadian stres di dunia sangat tinggi dengan jumlah sekitar 350 juta penduduk dan juga merupakan penyakit nomer 4 di dunia. Data dari Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018 Provinsi Jawa Barat menyebutkan bahwa sekitar 51.999 penduduk mengalami stres.

Senam yoga mampu menyalurkan tubuh, pikiran serta semangat. Terdapat delapan hal dalam praktik senam yoga yaitu praktik etika (*yamas*), disiplin dalam (*niyama*), postur fisik (*asana*), pernapasan (*pranayama*), kesadaran indra yang berfokus pada batin (*pratyahara*), konsentrasi (*dharana*), meditasi (*dhyana*), dan penyerapan (*samadhi*) (Brems, 2015). Senam yoga terbukti mampu mengurangi kecemasan dan stres melalui teknik *asana*, *pranayama*, meditasi dan relaksasi yang memungkinkan fisik, psikis dan spiritual bekerja secara berkesinambungan. Oleh karena itu, perlu adanya latihan atau senam untuk memberikan relaksasi pada pekerja kantoran yang mengalami stres. Senam yoga terbukti mampu mengurangi tingkat stres karena senam yoga mencakup seluruh tubuh dalam melakukan senam yoga (Mujiono, 2020).

Senam yoga yang dilakukan diantaranya mencakup berbagai relaksasi, mengatur bentuk tubuh, olah napas dan meditasi selama satu jam setiap hari. Gerakan relaksasi, mengendalikan bentuk tubuh serta olah nafas ini sama dengan gerakan yang dilakukan pada disaat senam, senam yang menitikberatkan kepada latihan otot-otot (Ashari *et al*, 2019).

Berdasarkan permasalahan di atas dan penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya, penulis ingin mengetahui senam yoga dalam mengurangi stres pada pekerja kantoran di masa *Work from Home*.

Work from home bagi karyawan kantor selain menjadi hal yang baru juga dapat mengakibatkan tingkat stres meningkat. Fisioterapi dapat berperan dalam memberikan edukasi kesehatan khususnya bagi karyawan kantor yang harus bekerja di rumah dalam mengurangi stres dengan senam yoga. Penulis memilih menggunakan media *booklet* sebagai media edukasi. *Booklet* adalah buku

berukuran kecil (A5) dan tipis yang terdiri dari 48 halaman bolak balik yang berisi informasi dalam bentuk buku namun lebih singkat (Rukmana, Syamswisna dan Yokhebed, 2018). Penggunaan *booklet* dinilai lebih efektif dalam penyampaian edukasi karena isinya yang lebih singkat namun juga terdapat gambar-gambar untuk lebih memudahkan dalam pengaplikasian senam yoga untuk mengurangi stres.

Penulis membuat *booklet* dengan tujuan untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat khususnya kepada karyawan kantor tentang bagaimana mengurangi stres dengan senam yoga. Penulis juga bertujuan untuk menambah wawasan bagi tenaga kesehatan, penelitian yang akan datang serta bagi penulis sendiri. *Booklet* diharapkan mampu menambah wawasan dan pengetahuan bagi mahasiswa fisioterapi dalam upaya mengurangi tingkat stres dengan menggunakan senam yoga dan juga diharapkan mampu menambah pengalaman, wawasan serta pengetahuan bagi penulis dalam membuat sebuah produk *booklet*.