

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tahun 2020 dunia diguncangkan dengan munculnya *Novel Coronavirus* jenis baru yang satu family dengan virus penyebab *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS) dan *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS). Kasus ini pertama kali ditemukan di Wuhan, Cina pada 31 Desember 2019 dan teridentifikasi sebagai COVID-19 pada 7 Januari 2020. Tanggal 30 Januari 2020 WHO menetapkan kejadian tersebut sebagai *Public Health Emergency of International Concern* (PHEIC) (WHO, 2020). *Coronavirus Disease* (COVID-19) adalah penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia.

Penularan COVID-19 ini sangat cepat, dimulai dari kontak erat secara langsung dengan pasien positif COVID-19 dan melalui droplet, serta menyebabkan angka kematian yang cukup tinggi (Sohrabi, 2020). Berdasarkan data dari WHO sudah sebanyak 216 negara terjangkit kasus COVID-19 dengan rincian per-tanggal 08 Oktober 2020 sebanyak 36,3 juta kasus positif, kasus sembuh sebanyak 25,3 juta jiwa, dan kasus meninggal sebanyak 1,06 juta jiwa.

Banyaknya kasus COVID-19 ini mendorong pemerintah untuk mengambil langkah yang strategis untuk menekan penyebaran COVID-19. Salah satu langkah strategis yang dipilih pemerintah Indonesia adalah dengan menerapkan kebijakan *Studying From Home* dan *Work From Home*. Kebijakan tersebut diberlakukan sebagai alternative untuk menghindari aktivitas yang beresiko menimbulkan kerumunan (Chen *et al.*, 2020). Diberlakukannya kebijakan *Studying From Home* dan *Work From Home* tersebut memberikan dampak diberbagai aspek kehidupan. Aspek ekonomi, sosial, kesehatan, dan pendidikan merupakan sektor kehidupan yang terdampak kebijakan pemerintah

tersebut (Chaplyuk *et al.*, 2021). Penyebaran COVID-19 ini pada awalnya sangat berdampak pada perekonomian dunia yang mulai lesu, tetapi seiring berjalannya waktu, dampaknya juga dirasakan oleh dunia pendidikan. Penutupan fasilitas-fasilitas publik yang dilakukan oleh pemerintah berdampak juga bagi sekolah-sekolah yang ada di Indonesia.

Kebijakan yang dikeluarkan oleh Kementerian Pendidikan Republik Indonesia mengenai pencegahan penyebaran dan penularan COVID-19 di instansi pendidikan dalam surat edaran (SE) No.4 tahun 2020 menyatakan bahwa sekolah dan perguruan tinggi diliburkan sampai kondisi yang memungkinkan atau aman. Kebijakan tersebut mengakibatkan perubahan sistem pembelajaran yang terjadi di Indonesia, sistem pembelajaran dalam jaringan menjadi alternatif yang dipilih semua jenjang pendidikan formal. Sistem pembelajaran dalam jaringan (daring) ini sebagai wujud nyata yang dilakukan pemerintah Indonesia guna menekan penyebaran virus COVID-19 (Kemendikbud RI, 2020).

Sistem pembelajaran daring ini berpotensi untuk mengurangi tingkat aktivitas fisik dan meningkatkan gaya hidup *sedentary* (Stockwell *et al.*, 2021). Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurmidin *et al* (2021), kebijakan daring ini menyebabkan peningkatan aktivitas duduk, berbaring bermain games, menonton televisi, dan penggunaan perangkat seluler. Hal tersebut terjadi pada anak-anak remaja di Canada, mereka memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah, lebih sedikit waktu diluar rumah, waktu didepan layar (*screentime*) yang meningkat, dan juga lebih banyak waktu tidur (Moore, 2020). Selama pandemi COVID-19 ini terjadi peningkatan yang cukup signifikan pada penurunan aktivitas fisik remaja tersebut, yakni meningkat kembali sebesar 86,4% (Ashadi *et al.*, 2020). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Darni *et al* (2021) presentase remaja putri yang beraktivitas fisik dirumah saja sebesar 90,5%, aktivitas fisik yang mereka lakukan dirumah adalah duduk atau berbaring dengan presentase sebesar, sedangkan remaja putri yang melakukan

olahraga selama 15-30 menit sebanyak 47,6% dan 11,1% lainnya berolahraga selama 30-90 menit. Data yang diperoleh di Kabupaten Sukoharjo bahwa selama pandemic COVID-19 menunjukkan bahwa presentase remaja usia 15-19 tahun yang melakukan aktivitas fisik dengan intensitas kurang sebesar 53,11% sedangkan yang melakukan aktivitas fisik dengan intensitas yang cukup adalah sebesar 49,78% (Risikesdas, 2018).

Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot yang memerlukan pengeluaran energi, termasuk aktivitas yang dilakukan saat bermain, bekerja, terlibat dalam kegiatan rekreasi, dan melakukan pekerjaan rumah tangga (WHO, 2018). Aktivitas fisik dibagi menjadi tiga jenis yakni aktivitas fisik rendah, aktivitas fisik sedang dan aktivitas fisik tinggi (Dwivanissha, 2020). Aktivitas fisik yang direkomendasikan untuk remaja adalah aktivitas yang bermanfaat dan menyehatkan seperti aktivitas membereskan tempat tidur, menyapu, mengepel, berkebun dan olahraga yang sering dilakukan remaja yaitu basket, sepak bola, lari, voli, berenang, jongging, bersepeda (Darni *et al.*, 2021). Pembelajaran daring ingin menyebabkan peningkatan aktivitas fisik dengan intensitas ringan seperti menonton televisi, berjalan kaki, dan belanja merupakan aktivitas yang kurang membantu dalam proses metabolisme. Kurang melakukan aktivitas fisik menyebabkan kualitas fisik yang rendah sehingga mudah lelah dalam beraktivitas, mudah sakit, pegal-pegal hingga menjadi kurang produktif (Kemenkes RI, 2018).

Hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan di 3 SMK Swasta di Sukoharjo yakni SMK PGRI Sukoharjo, SMK Taman Siswa Sukoharjo, dan SMK Kesehatan Citra Medika Sukoharjo menunjukkan bahwa di SMK Kesehatan Citra Medika Sukoharjo memiliki banyak kegiatan akademis maupun non akademis, di SMK Kesehatan Citra Medika Sukoharjo menerapkan pemilihan ekstrakurikuler wajib dan pilihan, dimana para siswa diwajibkan untuk mengikuti 2 ekstrakurikuler wajib yaitu Pasikbraka dan Pramuka. Siswa juga diminta untuk memilih minimal 3 ekstrakurikuler pilihan untuk aktivitas

tambahan. Ekstrakurikuler pilihan yang ada di SMK Kesehatan Citra Medika Sukoharjo yaitu : Pramuka, PMR, Paskibra, Tari, Paduan Suara, Voli, Futsal, Hadroh, Basket, Karate, English Club, Karya ilmiah remaja, Bisnis dan herbal. Sedangkan di SMK PGRI Sukoharjo mewajibkan ekstrakurikuler Pramuka di kelas X saja dan di SMK tersebut memiliki 5 pilihan ekstrakurikuler tidak wajib seperti PMR, Paskibra, Voli, Futsal, Pencak Silat. SMK Taman Siswa juga menerapkan hal yang serupa, di SMK tersebut terdapat 6 pilihan ekstrakurikuler yakni Pramuka, Paduan suara, PMR, Pencak silat, Seni tari, dan Voli Sehingga dibandingkan dengan ketiga SMK tersebut, aktivitas fisik siswa di SMK Kesehatan Citra Medika Sukoharjo lebih banyak dan lebih aktif. Aktivitas yang banyak ini dilakukan dengan tujuan untuk menunjang keaktifan dan kreativitas siswa.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan kepada kepala sekolah SMK tersebut, bahwa selama masa pandemic COVID-19 pihak sekolah langsung mengambil langkah cepat untuk mengganti kegiatan pembelajaran menjadi Daring. Namun dikarenakan beberapa alasan, khusus untuk kelas XII pembelajaran tetap dilakukan secara tatap muka dengan sistem bergilir dan tetap menerapkan protocol kesehatan. Studi pendahuluan yang peneliti lakukan dengan membagi *link google form* yang berisikan pertanyaan seputar aktivitas fisik selama daring dan juga siklus menstruasi di masa pandemic ini kepada 10 siswi kelas X dan XI didapatkan hasil bahwa aktivitas fisik yang mereka lakukan selama daring ini adalah belajar sambil berbaring, waktu duduk yang lebih lama didepan laptop, malas berolahraga, bermain *gadget*, membantu pekerjaan rumah orang tua.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Aktivitas Fisik Remaja Selama Pembelajaran Daring Di SMK Kesehatan Citra Medika Sukoharjo”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana Gambaran Aktivitas Fisik Remaja Selama Pembelajaran Daring Di SMK Kesehatan Citra Medika Sukoharjo”.

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Mengetahui bagaimana Gambaran Aktivitas Fisik Remaja Selama Pembelajaran Daring Di SMK Kesehatan Citra Medika Sukoharjo.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik (Jenis Kelamin) Remaja di SMK Kesehatan Citra Medika Sukoharjo
- b. Mendeskripsikan tingkat aktivitas fisik remaja selama daring di SMK Kesehatan Citra Medika Sukoharjo

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Manfaat penelitian bagi peneliti adalah untuk menambah wawasan pengetahuan, dan pengalaman dalam mengaplikasikan ilmu yang didapatkan peneliti selama penelitian.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi mahasiswa kesehatan, sehingga dapat memberikan pengetahuan terutama di bidang keperawatan mengenai aktivitas fisik remaja selama daring pada masa pandemic COVID-19.

3. Bagi Petugas Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumber informasi dan memperluas pengetahuan petugas kesehatan dalam memberikan pendidikan

kesehatan maupun dalam meningkatkan mutu pelayanan petugas kesehatan di suatu instansi kesehatan.

4. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya pada remaja tentang aktivitas fisik selama daring pada masa pandemic COVID-19.

E. Keaslian Penulisan

Berdasarkan penelusuran kepustakaan, penulis menemukan beberapa penelitian sejenis yang pernah dilakukan berhubungan dengan aktivitas fisik remaja selama pembelajaran Daring, diantaranya :

1. Muzayyana (2022). Aktivitas Fisik Remaja Putri Pada Masa Pandemi Covid-19

Tujuan : Tujuan pengabdian ini diberikan kepada remaja putri dikampus institut kesehatan dan teknologi graha medika kotamobagu, agar remaja putri mengetahui manfaat dari aktifitas fisik. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian yaitu aktifitas fisik dengan senam, ceramah interaktif dan diskusi. Lokasi pelaksanaan di kampus institut kesehatan dan teknologi Graha Medika Kotamobagu.

Metode : Dengan menggunakan metode dengan ceramah, diskusi, dan senam tentang aktifitas fisik berupa senam, alat dan bahan yang digunakan pada saat pengabdian adalah pengeras suara dan leaflet.

Hasil : Hasil pelaksanaan kegiatan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan remaja putri dikampus insititut kesehatan dan teknologi graha medika mengenai manfaat aktifitas fisik. Diharapkan pada remaja putri melakukan aktifitas fisik agar mampu mencegah obesitas dan meningkatkan imunitas tubuh di masa pandemi covid-19.

2. Novita *et al.*, 2022. Gambaran Level Aktivitas Fisik Mahasiswa Di Jawa Timur Selama Masa Pandemi COVID-19. *Journal of Community Service*. Volume 1, Nomor 2.

Tujuan : Menganalisis level aktivitas fisik pada mahasiswa di Jawa Timur.

Metode : Metode penelitian yang digunakan adalah cross-sectional study yang melibatkan sebanyak 320 responden

Hasil : Hasil penelitian menyebutkan bahwa presentase level aktivitas fisik pada mahasiswa perempuan sebesar 7,7% berada pada level aktivitas yang ringan, 62,3% berada pada level aktivitas fisik yang sedang, dan 28,1% berada pada level aktivitas fisik yang berat. Sedangkan pada mahasiswa laki-laki sebesar 36,8% berada pada level aktivitas fisik yang ringan, 58,7% berada pada level aktivitas fisik yang sedang, dan 2,6% berada pada level aktivitas fisik yang ringan.

Persamaan : variabel yang diteliti, yaitu aktivitas fisik

Perbedaan : Subjek yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah remaja putri (siswi SMK)

3. Makalew *et al.*, 2021. Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat UNSARAT Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal KESMAS*. Volume 10, Nomor 1.

Tujuan : Menganalisis level aktivitas fisik pada mahasiswa di Jawa Timur.

Metode : Penelitian merupakan penelitian survei deskriptif dengan membagikan kuesioner menggunakan aplikasi google form, International Physical Activity Questionnaire/IPAQ (Short Last 7 Days).

Hasil : Hasil penelitian pada Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi berdasarkan IPAQ paling banyak melakukan aktivitas fisik sedang yaitu sebesar 42,9%. Serta untuk tingkat aktivitas fisik berdasarkan recall aktivitas fisik 2 x 24 jam paling banyak responden melakukan aktivitas fisik ringan yaitu sebesar 79,3%.

Persamaan : Mengetahui aktivitas fisik pada masa pandemic COVID-19

Perbedaan : Subjek yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah remaja putri (siswi SMK) dan instrument penelitian yang peneliti gunakan adalah PAQ-A.

4. Darni *et al.*, 2021. Aktivitas Fisik Remaja Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Gizi Prima*. Volume 6, Nomor 2.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran aktivitas fisik selama pandemi COVID-19.

Metode : Desain penelitian menggunakan cross sectional study, dengan responden remaja di Kota Mataram. Responden diambil secara *random sampling*.

Hasil : Hasil penelitian ini remaja perempuan pada penelitian ini sebanyak 85,14%, yang berumur 19 tahun sebanyak 45,9%, dan status gizi kurus berat 5,4% serta gemuk berat 8,1%. Hasil penelitian aktivitas fisik 90,5% remaja perempuan beraktivitas dirumah saja, aktivitas duduk/berbaring sering dilakukan remaja perempuan sebanyak 54%, sedangkan aktivitas berdiri/berjalan sering dilakukan oleh remaja laki-laki 63,6%. Aktivitas mengangkat beban berat jarang dilakukan remaja laki-laki sebesar 54,5%. Kebiasaan olahraga dilakukan oleh 90,9% remaja laki-laki dengan 18,2% berolahraga sebanyak 4-6 kali/minggu, dengan durasi 30 -60 menit sebanyak 36,4%. Remaja perempuan tidak pernah bersepeda selama pandemi sebanyak 50,8%.

Persamaan : Mengetahui aktivitas fisik pada masa pandemic COVID-19

Perbedaan : Lokasi penelitian saya adalah di SMK Kesehatan Citra Medika Sukoharjo.

5. Suryoadji dan Nugraha 2021. Aktivitas Fisik Pada Anak dan Remaja Selama Masa Pandemi COVID-19: *a system review*. *Jurnal Mahasiswa*. Volume 13, Nomor 1.

Tujuan : Pada tinjauan sistematis ini bertujuan untuk menelusuri pengaruh pandemi COVID-19 terhadap penurunan aktivitas fisik pada anak dan remaja.

Metode : Dilakukan pencarian literatur pada PubMed, Scopus, Cochrane library, and Google Scholar. Kata kunci yang digunakan adalah “*physical activity AND children AND COVID-19*”. Strategi pencarian literatur disajikan dalam bentuk diagram alir. Terdapat 8 studi yang sesuai dengan kriteria inklusi.

Hasil : Hasil pencarian literatur menunjukkan penurunan aktivitas fisik serta peningkatan kebiasaan hidup sedenter pada populasi anak dan remaja. Dibutuhkan intervensi pada keluarga serta pembuatan kebijakan yang mengakomodasi kebutuhan aktivitas fisik pada anak dan remaja.

Persamaan : Mengetahui aktivitas fisik pada masa pandemic COVID-19

Perbedaan : Peneliti hanya meneliti aktivitas fisik remaja