

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Penyebaran virus corona pertama kali terjadi di kota Wuhan provinsi Hubei telah mengejutkan masyarakat dunia. Terjadi pertamakali pada Desember 2019, wabah ini menyerang pada sistem pernapasan manusia dengan etiologi yang tidak diketahui. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah mengidentifikasi bahwa wabah ini disebabkan oleh virus SARS-CoV-2 atau COVID-19 yang menjadi penyebab utama terjadinya pandemi. Pada awal tahun ini tepatnya pada 12 Februari 2020, telah dikonfirmasi bahwa terdapat 43.103 kasus COVID-19 dengan 42.708 kasus (99,1%) berasal dari China. Hasil dari data ini menunjukkan bahwa China telah terkontaminasi oleh wabah COVID-19, yang juga menjadi bencana pada kesehatan masyarakat di dunia (Zhang dan Ma, 2020).

*Coronavirus Disease-19* menyerang lebih dari 200 negara di dunia, termasuk Indonesia. Indonesia terkena dampak buruk dari COVID-19 dengan tingkat kematian mencapai 8,9% pada akhir bulan Maret tahun 2020. Akibat dari ketidaksiapan pelayanan kesehatan yang ada, langkah besar diambil oleh pemerintah Indonesia untuk menekan angka penyebaran wabah virus COVID-19 yaitu dengan melakukan karantina wilayah dalam skala besar (Setiati dan Azwar, 2020). Akibat diberlakukannya Pembatasan Sosial Berskala Besar di berbagai wilayah di Indonesia, banyak masyarakat Indonesia yang harus tetap berada di rumah mulai dari anak sekolah hingga para pekerja, mulai dari anak-anak hingga orang dengan lanjut usia pun harus tetap berada di rumah demi menekan angka penularan COVID-19. Mereka tetap melakukan aktifitas seperti sekolah hingga bekerja mereka lakukan dari rumah (Yunus dan Rezki, 2020).

Akibat dari diberlakukannya Pembatasan Sosial Berskala Besar di berbagai daerah, menyebabkan adanya perubahan aktivitas. Adanya ketidaksiapan masyarakat Indonesia menghadapi kondisi yang tiba-tiba seperti ini baik secara fisik maupun psikis (Sabir dan Phil, 2016). Banyak dari mereka yang merasakan kecemasan, rasa takut hingga stres. Muncul rasa bosan setelah cukup lama berada di rumah saja, hal ini dirasakan oleh sejumlah individu, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, dimana mereka diharuskan melakukan segala aktivitas dari rumah masing-masing akibat pandemi yang terjadi saat ini. Terbatasnya ruang

gerak untuk melakukan aktivitas-aktifitas yang biasa dilakukan di luar rumah (Kirana dkk, 2020). Di sisi lain, masyarakat merasa cemas jika harus melakukan aktivitas di luar rumah. Selama pandemi COVID-19 ini masyarakat Indonesia mengalami peningkatan kecemasan yang tinggi sebesar 7,6% (Rinaldi dan Yuniasanti, 2020).

Mengingat tingginya tingkat kecemasan baik secara individu maupun masyarakat, terdapat pula kebutuhan untuk mengurangi tingkat kecemasan tersebut. Penanganan ini haruslah sebuah metode yang mudah diakses oleh banyak orang (Endarwati dkk, 2020). Salah satu bentuk penanganan dari kecemasan yang mudah diakses oleh banyak orang yaitu dengan melakukan olahraga dan relaksasi seperti Senam Yoga. Saat melakukan yoga menstimulasi keluarnya hormon endorfin (Aini dkk, 2016). Dijelaskan dalam buku Yin Yoga, 2019 bahwa terdapat beberapa rangkaian gerakan Senam Yoga dengan salah satu rangkaian Senam Yoga yaitu *Sun Salitation (Surya Namaskara)*. *Sun Salitation (Surya Namaskara)* adalah metode kuno dari India dalam mempersembahkan doa kepada dewa matahari bersama dengan serangkaian postur fisik dengan pernapasan yang teratur dengan berbagai tujuan pada fisik, mental maupun spiritual (Hipparagi dan Gangadhar, 2020).

Tugas Akhir ini di buat dalam media KIE berupa buku saku. Tujuan produk ini untuk memberikan manfaat sebagai upaya untuk mengurangi kecemasan di tengah-tengah pandemi COVID-19 dengan menggunakan gerakan *Surya Namaskara*. Manfaat bagi masyarakat untuk menambah pengetahuan, pengalaman dan wawasan khususnya gambaran mengenai manfaat gerakan *Surya Namaskara* terhadap penurunan kecemasan akibat pandemi COVID-19. Manfaat keilmuan hasil Tugas Akhir ini diharapkan dapat menjadi bahan atau acuan dalam mengurangi kecemasan selama masa pandemi ataupun dimasa yang akan datang.