

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Pandemi global *Coronavirus Disease* 2019 (Covid-19) masih menjadi ancaman serius di seluruh dunia termasuk Indonesia. Prevalensi kasus positif Covid-19 masih terus meningkat, menyerang semua orang tanpa memandang jenis kelamin dan usia. Tidak terkecuali pada kelompok remaja (Suwandi and Malinti, 2020). Perkembangan sosial di masa pandemi Covid-19 terhambat akibat berkurangnya tatap muka dari kehidupan orang-orang (Orben, Tomova and Blakemore, 2020). World Health Organization (WHO) merekomendasikan setidaknya 150 menit aktivitas fisik sedang, 75 menit aktivitas berat, atau kombinasi keduanya per minggu bagi remaja. Sebaliknya pasca penetapan pandemi Covid-19 pemerintah membatasi mobilitas masyarakat termasuk mengganti sistem belajar di sekolah dari luring menjadi daring. Fenomena pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19 kini ada harapan menuju *blended learning* atau pembelajaran yang menggabungkan antara daring dengan tatap muka, model ini dapat dijadikan alternatif persoalan pembelajaran *full* daring yang tidak bisa menjangkau semua daerah dan beberapa aspek pendidikan yang tidak bisa disampaikan hanya dengan daring (Kutsiyyah, 2021). Hal ini meningkatkan *sedentary lifestyle* pada remaja (Romero-blanco and Hern, 2020). *Sedentary lifestyle* pada remaja merupakan gaya hidup yang kurang gerak atau kebiasaan tidak banyak melakukan aktivitas fisik seperti, duduk, berbaring, menonton televisi dan menggunakan *gadget* (Desmawati, 2019). Perilaku *sedentary lifestyle* berpotensi mengganggu kesehatan dan berdampak pada kualitas hidup remaja. Namun sampai saat ini hubungan antara

*sedentary lifestyle* dengan kualitas hidup remaja di masa pandemi Covid-19 belum dapat dijelaskan.

Remaja dikaitkan dengan aktivitas fisiknya yang beragam dan bermanfaat bagi kesehatan, termasuk kesehatan kardiometabolik, pengembangan keterampilan motorik, kepadatan tulang, dan regulasi emosi/kesehatan psikologis (Bates *et al.*, 2020). Sebelum adanya pandemi Covid-19 remaja di negara China telah melakukan aktivitas fisik yang sangat direkomendasikan mulai dari aktivitas fisik ringan sedang hingga berat selama 60 menit per hari. Sedangkan untuk aktivitas ringan kerap dilakukan setiap hari. Dalam kondisi pandemi Covid-19 di negara China saat ini terdapat perubahan aktivitas yaitu sebelum adanya pandemi Covid-19 kerap melakukan *jogging*, menari, *tai-chi*. Sedangkan saat adanya pandemi Covid-19 melakukan kegiatan seperti bermain *handphone* dan melihat televisi (Wang *et al.*, 2020). Dampak langsung dari kejadian pandemi Covid-19 yaitu dapat mengakibatkan pada kecemasan, kesehatan mental serta kualitas hidup remaja (Zhang Y and Ma Z, 2020). Aktivitas fisik yang kurang bergerak (*sedentary lifestyle*) menurut WHO dapat menyebabkan kira- kira 22% penyakit jantung iskemik, 10– 16% diabetes, dan 2 juta kematian di seluruh dunia setiap tahun (Muflihah and Wardhani, 2021).

Sekitar bulan April tahun 2020 telah mencapai 1,5 miliar usia yang masih anak-anak dan remaja beralih pembelajaran jarak jauh dan penutupan sekolah yang berdampak pada aktivitas gaya hidup anak-anak dan remaja selama 24 jam yang akan mengakibatkan kualitas hidup dari mereka mengalami permasalahan (Bates *et al.*, 2020). Permasalahan pada kualitas hidup dapat di akibatkan yaitu salah satu faktor akibat dari akitivitas fisik yang tidak mencukupi dan perilaku menetap

(*sedentary lifestyle*) yang berlebihan yang cenderung bertahan dan dapat menyebabkan peningkatan risiko sejumlah kondisi kesehatan yang serius (Dunton, Do and Wang, 2020). Menurut penelitian yang dilakukan (Wardani, 2021) terdapat perbedaan yang signifikan dalam total jam yang dihabiskan pada waktu *sedentary lifestyle* sebelum adanya pandemi Covid-19 yaitu sebanyak 8,68 sedangkan sesudah pandemi Covid-19 sebanyak 10,43. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup remaja pada saat pandemi Covid-19 meliputi kondisi global, kondisi eksternal, kondisi interpersonal, dan kondisi personal (Jacob, 2018).

Pemerintah di seluruh dunia melakukan upaya untuk menahan kejadian pandemi ini misalnya dengan cara karantina, menjaga jarak, dan isolasi mandiri bagi yang terinfeksi (Zheng *et al.*, 2020). Dengan melakukan upaya-upaya yang sangat terpuji dan penting untuk mengurangi penyebaran Covid-19, tindakan tersebut juga dapat menyebabkan perilaku yang tidak sehat seperti gaya hidup yang tidak bergerak (*Sedentary Lifestyle*) (Zheng, Huang, Sheridan, C. H.-P. Sit, *et al.*, 2020). Gaya hidup yang tidak bergerak disini merupakan gaya hidup atau perilaku yang dilakukan seperti duduk, berbaring, dan posisi berbaring yang ditandai dengan pengeluaran energi kurang dari 1,5 *Metabolic Equivalents* (METs) (Pate, O'Neill, & Lobelo, 2008 dalam (Wardani, 2021).

Penelitian yang dilakukan di berbagai negara mengenai kejadian *sedentary lifestyle* terkait kejadian pandemi Covid-19 yaitu menyatakan bahwa dapat diulas menjadi dua tema. Yang pertama yaitu tingkat perilaku menetap selama pandemi, seperti khususnya bagi remaja yang mengikuti pembelajaran jarak jauh (*online*) yang mengharuskan remaja duduk dan menghadap komputer yang mengakibatkan peningkatan waktu layar (*screen time*) dan yang kedua yaitu perilaku menetap yang

dikaitkan dengan efek kesehatan yang dikaitkan dengan banyaknya remaja mengalami obesitas dan suasana hati dalam keadaan depresi, cemas sehingga mengakibatkan gangguan kesehatan mental pada remaja (Meyer dkk., 2020; Zheng dkk., 2020 dalam (Wardani, 2021).

Sebuah studi baru di China menunjukkan bahwa pandemi Covid-19 memiliki dampak yang dapat mempengaruhi kesehatan mental misalnya, stress, depresi dan kualitas hidup. Beberapa usia remaja sebanyak 65,3% melakukan isolasi mandiri dirumah menyatakan puas dengan kualitas hidup. Di antara empat domain, remaja China puas dengan domain lingkungan dan domain hubungan sosial, sedangkan kurang puas dalam domain aktivitas fisik. Hanya pada domain lingkungan yang menunjukkan adanya perbedaan (Wang *et al.*, 2020).

Survei di Indonesia mengenai kualitas hidup remaja selama pandemi Covid-19 menemukan mayoritas remaja memiliki kualitas hidup sedang sebanyak 75% pada domain kesehatan fisik yang menggambarkan ketidaknyamanan, kurangnya aktivitas fisik, kelelahan, tidur dan istirahat (Jalaham, Ottay, and Palandeng, n.d. 2019). Penelitian yang dilakukan (Bastrianto, 2021) pada remaja di Kabupaten Sidoarjo terkait profil kualitas hidup remaja pada masa pandemi Covid-19 menunjukkan terdapat 17.9% memiliki kualitas hidup buruk pada domain fisik, 0,7% pada domain sosial dan domain lingkungan. Dimensi sosial juga sangat berpengaruh pada kualitas hidup, kemampuan fungsional, status psikologis, dan interaksi sosial remaja di Kabupaten Sidoarjo.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan September dengan menggunakan instrumen kuisioner *sedentary lifestyle* dan kualitas hidup didapatkan selama masa pandemi Covid -19 remaja yang tercatat sebagai

mahasiswa D3 Keperawatan Sidoarjo menghabiskan waktu terkait perilaku *sedentary lifestyle* sebanyak 2-5 jam sebanyak 46,8% dari 94 remaja. Aktivitas yang dilakukan remaja sebelum adanya pandemi Covid-19 yaitu 45,7% duduk dan 78,7% remaja bermain dengan *gadget* untuk waktu yang dihabiskan dalam melakukan aktivitas tersebut yaitu sekitar 2-5 jam sebanyak 44,7%. Sedangkan aktivitas yang dilakukan remaja setelah adanya kejadian pandemi Covid-19 yaitu 57,4% dihabiskan hanya dengan duduk tanpa aktivitas lainnya dan 87,2% bermain dengan *gadget*, untuk waktu yang dihabiskan dalam melakukan aktivitas tersebut yaitu  $\geq$  5 jam sebanyak 45,7%. Mengenai data kualitas hidup remaja D3 Keperawatan Sidoarjo di dapatkan hasil 46,8% mengatakan kualitas hidup mereka mengenai kesehatan selama pandemi Covid-19 yaitu baik. Kualitas hidup mengenai aktivitas selama pandemi Covid-19 sebanyak 42,6% mengatakan tidak ada masalah, dan sebanyak 30,9% mengatakan selama adanya pandemi Covid-19 remaja cukup sering mengalami kesepian, cemas, dan depresi.

Beberapa penelitian di Indonesia mengatakan bahwa kualitas hidup merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia. Kualitas hidup pada masa pandemi Covid-19 jika tidak diperhatikan akan menimbulkan penyakit, terutama penyakit kronis yang bisa ditularkan ke orang lain. Beberapa dampak dari kualitas hidup yang buruk yaitu antara lain ketakutan, kesal, frustrasi, khawatir, dan kecemasan (Bastrianto, 2021).

Pandemi Covid-19 telah mengubah semua aspek kehidupan manusia di seluruh dunia, khususnya pada usia remaja. Oleh karena itu pemerintah menerapkan berbagai kebijakan seperti *work from home*, *sosial distancing*, dan *lockdown*. Terlepas dari dampak positif *lockdown* juga menimbulkan dampak negative yakni

menimbulkan perubahan dalam segala aspek kehidupan. Menurut penelitian (Robinson et al. (2020) dan Ruíz-Roso dkk. (2020) remaja mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas fisik dan pola makan yang tidak teratur selama masa *lockdown*. Terkait dari hasil penelitian tersebut *lockdown* juga mengakibatkan pada remaja munculnya perilaku *sedentary lifestyle* dengan pengurangan aktivitas fisik seperti hanya duduk, berbaring yang dapat berpengaruh dalam kualitas hidup remaja tersebut (Mufliah and Wardhani, 2021). Hal ini akan berdampak pada aktivitas fisik remaja dan menimbulkan perilaku *sedentary lifestyle*.

Berdasarkan beberapa penelitian *sedentary lifestyle* sangat mempengaruhi kualitas hidup seseorang, terutama pada usia remaja. Kualitas hidup menurut *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) merupakan kualitas hidup yang lebih memfokuskan pada persepsi individu terkait kondisi kesehatan fisik dan mental serta ada hubungannya dengan risiko dan kondisi kesehatan, status fungsional, dukungan sosial dan status sosial ekonomi (Endarti, Indriyati and Darmawan, 2020). Hal yang dapat dilakukan dalam menangani perilaku *sedentary lifestyle* dalam masa pandemi Covid-19 dengan memperhatikan kualitas hidup remaja, dianjurkan untuk melakukan aktif bergerak, misalnya olahraga, berjalan kaki, senam, berkebun, dan mengerjakan pekerjaan rumah sehingga tubuh menjadi aktif bergerak dan bermanfaat untuk kesehatan. Peneliti menggunakan teori model dari *Ferrans Model of Quality of Life* untuk menekankan bagaimana nilai dan kecenderungan seseorang mempengaruhi kualitas hidupnya. Pada teori ini kualitas hidup dipengaruhi oleh karakteristik individu, karakteristik lingkungan dan persepsi sehat secara umum. Karakteristik individu terdiri dari faktor demografik,

faktor perkembangan, psikologis, dan faktor biologis. Sedangkan karakteristik lingkungan terdiri dari lingkungan fisik dan lingkungan sosial (Ferrans *et al.*, 2005)

Berdasarkan permasalahan tersebut penelitian ini sangat diperlukan untuk mengetahui perilaku *sedentary* yang dilakukan remaja dan keterkaitannya dengan kualitas hidup remaja, sehingga bisa menyusun strategi promosi kesehatan yang tepat. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara perilaku *sedentary lifestyle* dan kualitas hidup remaja di masa pandemi Covid-19 berbasis teori model dari *Ferrans Model of Quality of Life*.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan antara *sedentary lifestyle* dan kualitas hidup remaja di masa pandemi Covid-19 di Kabupaten Sidoarjo?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Menjelaskan hubungan antara *sedentary lifestyle* dan kualitas hidup remaja di masa pandemi Covid-19 di Kabupaten Sidoarjo

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi *sedentary lifestyle* remaja di masa pandemi Covid-19 di Kabupaten Sidoarjo
2. Mengidentifikasi kualitas hidup remaja di masa pandemi Covid-19 di Kabupaten Sidoarjo
3. Menganalisis hubungan antara *sedentary lifestyle* dan kualitas hidup remaja di masa pandemi Covid-19 di Kabupaten Sidoarjo

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu menjadi sumber informasi dan kontribusi terhadap pengembangan keilmuan di bidang keperawatan komunitas tentang keterkaitan antara *sedentary lifestyle* dan kualitas hidup remaja di masa pandemi Covid-19 berdasarkan teori *Ferrans Model of Quality Of Life*

### 1.4.2 Manfaat Praktis

#### 1. Bagi Remaja

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memberikan informasi dan motivasi untuk meningkatkan kualitas hidupnya di masa pandemi Covid-19

#### 2. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini dapat digunakan dalam menyusun strategi promosi kesehatan untuk meningkatkan kualitas hidup remaja di masa pandemi Covid-19

#### 3. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan pada puskesmas komunitas dalam menyusun strategi promosi kesehatan kualitas hidup remaja di masa pandemi Covid-19

#### 4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan dasar untuk penelitian kualitas hidup remaja di masa pandemi Covid-19.