

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada akhir bulan Desember 2019 di Wuhan, China muncul penyakit menular yang menyebar secara cepat hampir ke semua negara termasuk Indonesia sehingga menyebabkan terjadinya pandemi, yaitu COVID-19 (*Corona Virus Disease 2019*). Pada bulan November 2021, *Corona Virus Disease-19* (COVID-19) telah menginfeksi lebih dari 253 juta jiwa di seluruh dunia dengan jumlah kematian sebanyak 5,04 juta jiwa (WHO, 2021). Sedangkan di Indonesia pada bulan November 2021, lebih dari 4,25 juta jiwa terinfeksi COVID-19 dengan jumlah kematian sebanyak 143.685 jiwa (Covid-19, 2021). Oleh karena itu, setiap negara di dunia melakukan berbagai upaya untuk memutus rantai penularan COVID-19 dengan pendekatannya masing-masing.

Pemerintah Indonesia merespon pandemi COVID-19 secara tanggap dengan mengeluarkan Instruksi Presiden Republik Indonesia Nomor 6 Tahun 2020 Tentang Peningkatan Disiplin dan Penegakan Hukum Protokol Kesehatan Dalam Pencegahan dan Pengendalian *Corona Virus Disease 2019*. Salah satu upaya Pemerintah Indonesia yaitu memberlakukan *social distancing* dengan menetapkan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) sesuai Permenkes Nomor 9 Tahun 2020 menjelaskan bahwa adanya pembatasan kegiatan tertentu dalam suatu wilayah yang diduga terinfeksi

virus COVID-19 untuk mencegah kemungkinan penyebaran virus COVID-19. Misalnya, pembelajaran dari rumah, melakukan tes COVID-19 baik *rapid test* maupun *swab*, tempat-tempat wisata, mall, bioskop dan tempat berkumpul lainnya yang berpotensi terjadi kerumunan.

Kebijakan pembatasan sosial merupakan salah satu strategi yang penting untuk memutus penyebaran virus COVID-19. Namun, hal ini berdampak meningkatnya *sedentary lifestyle* yang juga memiliki dampak negatif terhadap kesehatan dan tingkat stres (Qi M *et al.*, 2020a). *Sedentary lifestyle* merupakan perilaku menetap selain waktu tidur yang mengeluarkan energi sedikit yaitu kurang dari 1,5 Mets, saat dalam posisi duduk atau berbaring (SBRN, 2020). Berdasarkan penelitian oleh (Muflihah & Wardhani, 2021) didapatkan bahwa pembatasan sosial berakibat pada perubahan gaya hidup dengan aktivitas fisik yang kurang atau tidak banyak gerak, bekerja atau belajar dari rumah, bahkan melakukan isolasi diri dengan ketat.

Berdasarkan survey yang dilakukan oleh LIPI menunjukkan bahwa selama pandemi COVID-19 terdapat sebanyak 1 sampai 3 orang responden menurunkan kuantitas dan kualitas aktivitas olahraganya (Sitohang & Ghani, 2020). Selain itu, perkembangan teknologi juga menjadi salah satu penyebab aktivitas fisik yang menurun karena perubahan gaya hidup individu yang lebih banyak dengan kegiatan menetap menggunakan *smartphone*, laptop dan *desktop* atau tablet (Towne *et al.*, 2017a). Apalagi saat pandemi COVID-19 secara tidak langsung juga menyebabkan turunnya tingkat olahraga yang

sudah rendah menjadi semakin menurun dan meningkatnya *sedentary lifestyle* sebagai salah satu konsekuensi pembatasan sosial.

Berdasarkan hasil penelitian di Amerika Serikat didapatkan bahwa orang yang duduk 6 jam per hari berisiko 1,28 kali dalam semua penyebab kematian dibandingkan dengan orang yang duduk <3 jam per hari (Patel *et al.*, 2010). Selain itu, aktivitas fisik yang rendah dan *sedentary lifestyle* merupakan faktor risiko penyakit kardiometabolik (King *et al.*, 2020). Peningkatan *sedentary lifestyle* sebagai dampak COVID-19 menjadi beban ganda yang mengancam kesehatan masyarakat yaitu menjadi salah satu faktor risiko penyakit kardiometabolik yang berakibat pada kondisi COVID-19 yang lebih parah.

Peningkatan *sedentary lifestyle* dan aktivitas fisik yang kurang di masa pandemi COVID-19 menjadi penyebab kesehatan mental yang buruk seperti rasa cemas, stres dan depresi (Schuch *et al.*, 2020a). Pada penelitian yang dilakukan oleh (Lee & Kim, 2019a) pada mahasiswa Korea didapatkan bahwa rata-rata duduk mahasiswa selama 7,96 jam per hari secara signifikan dapat meningkatkan stress, kecemasan, dan depresi seiring bertambahnya waktu jam duduk. Segala aktivitas selama pandemi COVID-19 yang dilakukan dari rumah dan berkurangnya waktu untuk berinteraksi bersama teman-teman juga dapat membuat remaja merasa bosan dan jenuh. Remaja memerlukan waktu untuk adaptasi terhadap kebiasaan baru tersebut yang juga dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental (Sambo *et al.*, 2021).

Remaja merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap efek psikososial dibandingkan yang lain, karena remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan. Pandemi COVID-19 berdampak pada kesehatan anak dan remaja meliputi kecemasan, depresi, jarak sosial, isolasi sosial, gangguan pola tidur, gangguan pola makan, kurang perhatian orang tua, kurangnya perekonomian orang tua, dan kekerasan dalam rumah tangga. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 didapatkan bahwa semakin muda usia, semakin tinggi juga aktivitas fisik yang kurang (Riskesdas, 2018). Penelitian sebelumnya pada remaja di Indonesia didapatkan bahwa 59,5% remaja mengalami permasalahan psikologis dalam bentuk distress dan disfungsi sosial (Rahmayanthi *et al.*, 2021). Sedangkan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (American Psychological Association, 2020) didapatkan bahwa 8 dari 10 orang Amerika atau sebesar 78% orang pada usia 18-24 mengatakan bahwa virus corona adalah sumber stres yang signifikan dengan rata-rata tingkat stres yang cenderung meningkat dari tahun sebelumnya yaitu dari 5,6 di tahun 2018 menjadi 6,1 pada tahun 2020.

Secara global, depresi merupakan salah satu penyebab utama penyakit dan kematian di kalangan remaja. Masalah kesehatan mental remaja menyumbang 16% dari beban penyakit dan cedera global pada remaja berusia 10-19 tahun (WHO, 2020a). Di Indonesia pada tahun 2018 didapatkan bahwa penduduk usia 15-24 tahun mengalami gangguan depresi dengan prevalensi sebesar 6,2% dan hanya 9% penderita depresi yang minum obat atau menjalani pengobatan medis (Riskesdas, 2018). Sebanyak 7 dari 10 orang

berusia 18-24 tahun merasa gelisah, merasa sangat lelah dan duduk tanpa melakukan aktivitas, sulit berpikir atau berkonsentrasi dan merasa sengsara atau tidak bahagia. Hal tersebut disebabkan karena pendidikan dan ketidakpastian perencanaan masa depan akibat dampak pandemi COVID-19. Kecemasan berupa *anxiety* pada remaja berada pada kategori tinggi di masa pandemi COVID-19 dikarenakan berita di media sosial terkait COVID-19 (Fitria & Ifdil, 2021).

Kabupaten Madiun merupakan wilayah dengan prevalensi tertinggi rumah tangga dengan ART gangguan jiwa skizofrenia/ psikosis di provinsi Jawa Timur yaitu sebesar 13,75%. Selain itu, prevalensi depresi pada usia lebih dari 15 tahun di Kabupaten Madiun masih tergolong tinggi yaitu sebesar 4,29%. Sedangkan berdasarkan aktivitas fisik, penduduk usia lebih dari 10 tahun memiliki aktivitas fisik yang kurang yaitu sebesar 18,99% dan siswa sekolah merupakan pekerjaan yang paling tinggi aktivitas fisik kurang dibandingkan lainnya yaitu sebesar 53,05% (Riskesdas Jatim, 2018).

Kesehatan mental merupakan permasalahan serius yang belum mendapatkan perhatian khusus dari pemerintah. Remaja saat ini yang rentan terhadap gangguan kesehatan mental menjadi ancaman terhadap masa depan bangsa, karena remaja merupakan generasi penerus bangsa. Apabila remaja sejak dini mengalami stres tentu akan berdampak pada kualitas hidup yang menurun karena penurunan produktifitas dalam belajar. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian oleh (Haryono & Kurniasari, 2018) bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara stres akademis dengan kualitas hidup.

Strategi mengurangi *sedentary lifestyle* merupakan cara sederhana yang dapat membantu untuk mengatasi masalah kesehatan fisik dan mental selama pandemi COVID-19 (Zieff *et al.*, 2021a). Karena aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dengan menggerakkan tubuh dapat menghasilkan energi untuk menjaga kesehatan tubuh dan mental sehingga mampu mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan produktif sepanjang hari. Aktivitas fisik dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti berlari, bersepeda, dan yoga. Aktivitas fisik juga dapat dilakukan saat di dalam rumah maupun di luar rumah seperti di sekolah (Cooper, 2006).

Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan *sedentary lifestyle* dengan tingkat stres untuk melihat peran *sedentary lifestyle* dalam tingkat stres siswa selama masa pandemi COVID-19. Hal tersebut dikarenakan masih sedikitnya studi mengenai perubahan gaya hidup *sedentary lifestyle* selama pandemi COVID-19 dan dampaknya terhadap kesehatan mental.

1.2 Identifikasi Masalah

Sedentary lifestyle merupakan gaya hidup dengan aktivitas fisik yang kurang atau kurang gerak di luar tidur. Aktivitas fisik masyarakat di Indonesia saat ini tergolong kurang aktif. Menurut Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan prevalensi aktivitas fisik kurang pada penduduk umur ≥ 10 tahun meningkat dari 26,1% menjadi 33,5%. Selain itu, proporsi aktivitas fisik

kurang aktif di Provinsi Jawa Timur juga mengalami peningkatan pada tahun 2018 sebesar 26,46% dibanding tahun 2013 sebesar 21,3%.

Tabel 1.1 Proporsi aktivitas fisik pada penduduk umur ≥ 10 Tahun berdasarkan Kabupaten/Kota di Provinsi Jawa Timur pada Tahun 2013

No	Daerah	Aktivitas Fisik (%)	
		Aktif	Kurang Aktif
1	Sidoarjo	63,4	36,6
2	Mojokerto	67,1	32,9
3	Kota Surabaya	68,2	31,8
4	Jombang	69,7	30,3
5	Kota Mojokerto	71,8	28,2
6	Gresik	71,9	28,1
7	Madiun	72,2	27,8
8	Pasuruan	73,3	26,7
9	Pamekasan	74,2	25,8
10	Bondowoso	75,3	24,7

Sumber: Riskesdas 2013

Berdasarkan Tabel 1.1, hasil Riskesdas 2013 didapatkan 10 daerah kota/ kabupaten dengan aktivitas kurang tertinggi yaitu daerah Kabupaten Sidoarjo (36,6%), Kabupaten Mojokerto (32,9%), Kota Surabaya (31,8%) dan Kabupaten Madiun berada di urutan ke 7 kategori aktivitas fisik kurang Provinsi Jawa Timur sebesar 27,8%. Sedangkan hasil Riskesdas tahun 2018 didapatkan bahwa proporsi aktivitas fisik kurang di Kabupaten Madiun sebesar 18,99%.

Tabel 1.2, Proporsi Aktivitas Fisik pada Penduduk Umur ≥ 10 tahun berdasarkan Usia di Provinsi Jawa Timur Tahun 2018.

Karakteristik	Aktivitas Fisik (%)	
Umur (tahun)	Cukup	Kurang
10-14	40,82	59,18
15-19	55,01	44,99
25-29	73,07	26,30
30-34	80,56	19,44
35-39	82,56	17,44

Sumber: Riskesdas 2018

Berdasarkan Tabel 1.2, hasil Riskesdas tahun 2018 dapat diketahui aktivitas fisik menurut kelompok umur bahwa semakin muda usia diperoleh aktivitas fisik kurang yang semakin besar, sehingga hal ini perlu diperhatikan. Pada penelitian di Kota Medan didapatkan bahwa sebesar 59,6% remaja tidak melakukan aktivitas fisik dengan persentase status gizi gemuk dan obesitas sebesar 23% (Rukmana *et al.*, 2020). Aktivitas fisik kurang dapat memberikan dampak buruk baik jangka pendek maupun jangka panjang. Aktivitas fisik yang kurang dapat menyebabkan kualitas fisik yang rendah berakibat mudah lelah dalam beraktivitas, mudah sakit dan pegal-pegal (Kemenkes RI, 2018a).

Prevalensi depresi pada penduduk umur 15-24 tahun menurut Riskesdas 2018 sebesar 6,2% dan terus mengalami peningkatan seiring bertambahnya umur. Penelitian di SMAN 6 Surabaya tahun 2019 dengan jumlah 133 siswa berumur 15-17 tahun didapatkan bahwa setengah dari responden mengalami stres akademik sedang dan stres akademik tinggi sebesar 23,3%. Adanya peningkatan stres pada usia remaja pada saat pandemi merupakan permasalahan yang perlu perhatian khusus. Menurut penelitian (Arifuddin &

Nur, 2018) terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan kejadian hipertensi.

Gangguan kesehatan mental meningkat tajam pada masa pandemi COVID-19. Berdasarkan survey meter pada bulan Mei 2021 didapatkan bahwa penduduk Indonesia mengalami gangguan kecemasan sebesar 55% dan 58% mengalami gangguan depresi. Terdapat 5 provinsi mengalami tingkat kecemasan lebih tinggi dibanding provinsi lainnya dikarenakan jumlah kasus COVID-19 tertinggi yaitu provinsi DKI Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur dan Sulawesi Selatan (Suriastini *et al.*, 2020).

Permasalahan tersebut menjadi ancaman kesehatan masyarakat, terutama pada remaja. Remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju dewasa dengan emosional yang belum stabil akibat berbagai macam tantangan atau masalah yang dihadapi sehingga dapat menjadi salah satu sumber *stressor* pada remaja. Apalagi jumlah penduduk remaja Indonesia yang hampir 30% dari total penduduk. Hal tersebut merupakan aset bangsa dalam menghadapi bonus demografi di tahun 2030. Oleh karena itu, kesehatan merupakan aspek penting yang dapat memengaruhi kualitas hidup dan produktivitas remaja sehingga mampu mengambil keuntungan dari peluang bonus demografi. Pencegahan dan perubahan gaya hidup sejak dini perlu dilakukan sebagai pengendalian risiko dari berbagai penyakit di masa mendatang. Harapannya dengan mengetahui hubungan *sedentary lifestyle* dan tingkat stres dapat digunakan sebagai masukan program upaya *promotif* dan *preventif* terhadap aktivitas fisik dengan strategi mengurangi *sedentary*

lifestyle sebagai strategi kesehatan yang layak ditargetkan selama pandemi COVID-19. Berdasarkan identifikasi masalah yang sudah dipaparkan, maka perlu dilakukan penelitian terkait *sedentary lifestyle* dengan tingkat stres pada remaja selama pandemi COVID-19 di Kabupaten Madiun. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan *sedentary lifestyle* dengan tingkat stres pada remaja selama pandemi sebagai masukan terhadap kebijakan mengenai aktivitas fisik selama pandemi dalam rangka upaya pencegahan stres pada remaja sehingga dapat produktif dan mendukung bonus demografi Indonesia 2030.

1.3 Pembatasan dan Perumusan Masalah

Tingkat stres pada remaja selama pandemi COVID-19 dipengaruhi oleh kebijakan pemerintah terkait pembatasan sosial untuk memutus rantai penularan COVID-19. Penelitian terkait *physical activity* dan *sedentary lifestyle* selama pandemi COVID-19 sudah cukup banyak, namun masih sedikit yang menghubungkan dengan tingkat stres pada remaja dan masih menjadi permasalahan karena kebijakan pembatasan sosial yang terus berubah sesuai kondisi pandemi COVID-19. Penelitian ini hanya terbatas pada variabel jenis kelamin, usia, tingkat stres, *sedentary lifestyle* sebelum dan selama pandemi COVID-19. Pengukuran tingkat stres pada remaja menggunakan instrument *Perceived Stress Scale* (PSS-10). Sedangkan untuk mengukur *sedentary lifestyle* menggunakan instrument *ASAQ (Adolescent Sedentary Activity Questionnaire)*. Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah,

maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan *sedentary lifestyle* dengan tingkat stres selama pandemi COVID-19 pada siswa SLTA Sederajat di Kabupaten Madiun?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan *sedentary lifestyle* dengan tingkat stres selama pandemi COVID-19 pada siswa SLTA Sederajat di Kabupaten Madiun.

1.4.2 Tujuan Khusus

- 1 Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi jenis kelamin, usia, jenis instansi pendidikan dan jenis pendidikan responden.
- 2 Mengidentifikasi *sedentary lifestyle* sebelum dan saat pandemic COVID-19 menggunakan instrumen kuesioner ASAQ (*Adolescent Sedentary Activity Questionnaire*)
- 3 Mengidentifikasi tingkat stres menggunakan instrumen kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10)
- 4 Mengidentifikasi tingkat stres berdasarkan karakteristik responden meliputi jenis kelamin, jenis instansi pendidikan, dan jenis pendidikan.
- 5 Menganalisis hubungan *sedentary lifestyle* dengan tingkat stres.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Menambah wawasan terkait *sedentary lifestyle* selama pandemi COVID-19 terhadap tingkat stres pada remaja serta sebagai wadah untuk mengaplikasikan ilmu selama perkuliahan. Selain itu, penelitian ini diharapkan meningkatkan *soft skill* serta kemampuan analisis dan mengolah data.

2. Bagi Responden

Meningkatkan kesadaran dan wawasan pengetahuan mengenai pentingnya aktivitas fisik dan pola hidup bersih dan sehat sebagai upaya *promotif* dan *preventif* terhadap penyakit.

3. Manfaat bagi Instansi Pelayanan Kesehatan

Dapat memberikan manfaat bagi pelayanan kesehatan sebagai masukan dalam membuat program edukasi dan pencegahan dini terkait stres dan *sedentary lifestyle* pada remaja di Kabupaten Madiun sehingga mampu menekan angka stres pada remaja.

4. Manfaat bagi Akademisi

Dapat digunakan sebagai salah satu sumber studi literatur atau studi pembandingan penelitian terkait hubungan *sedentary life* dengan tingkat stres selama pandemi COVID-19 pada remaja.