

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek kesehatan pada manusia yang harus diperhatikan. Kesehatan mental menurut WHO adalah suatu kondisi kesejahteraan yang didasari individu yakni mengandung kemampuan- kemampuan seperti mengelola stres, bekerja produktif, dan juga memiliki kehidupan bersosial serta peran pada komunitas individu tersebut. Apabila definisi kesehatan mental tidak terpenuhi pada seseorang maka dapat ditemukan suatu kelainan atau juga disebut gangguan jiwa.¹

Depresi merupakan salah satu gangguan jiwa umum yang sering ditemukan pada masyarakat dengan angka 350 juta penduduk dunia mengalami gangguan depresi. Depresi sendiri merupakan penyakit yang mempengaruhi seseorang menjadi sangat negatif dalam berperasaan, berpikir, dan juga bertindak laku. Beberapa contoh gejala depresi adalah seperti merasa sedih memiliki mood depresi, kehilangan minat melakukan aktivitas yang disukai, nafsu makan berubah, kehilangan energi, dan juga perubahan pola tidur. Depresi juga merupakan gangguan jiwa yang dapat menyebabkan pasien untuk bunuh diri. Pada setiap tahunnya sekitar 1 juta jiwa meninggal dikarenakan bunuh diri.²

Salah satu kejadian yang terjadi di dunia adalah pandemi COVID-19 yang berlangsung sejak Desember 2019 yang ditemukan di Wuhan, China. Pandemi ini menyebabkan *outbreak* dari virus yang dapat menyebabkan penyakit pernafasan. COVID-19 dapat ditransmisikan di antara manusia secara langsung dan tidak langsung dari kontak pada pasien terinfeksi dengan droplet ataupun sekresi dari respiratori.³ Pandemi telah mengubah dunia dan juga rutinitas di mana diterapkannya *new normal* dan *social distancing* sebagai cara untuk melawan COVID-19 sampai komunitas dapat bejalan seperti semula.⁴ Salah satunya adalah pada keadaan pandemi seperti ini memaksakan untuk pembelajaran pendidikan

dilakukan secara daring menurut kebijakan Kemendikbud pada Surat Mendikbud No. 36962/MPK.A/HK/2020.9.⁵

Dengan adanya perubahan rutinitas hidup dikarenakan adanya pandemi COVID-19, Hall. Et al menghipotesiskan akan terjadi krisis kesehatan yakni meningkatnya gaya hidup sedentari.⁴ Tremblay et al mendefinisikan gaya hidup sedentari sebagai kelas perilaku yang khas dengan karakteristik yakni sedikit pergerakan fisik dan pengeluaran energi yang sedikit ($\leq 1,5$ MET) contohnya seperti aktivitas duduk, menonton televisi, dan mengemudi.⁶ Sebuah meta-analisis mengatakan adanya asosiasi positif antara hidup sedentari dengan risiko depresi.⁷ Oleh karena itu, peneliti hendak meneliti apakah gaya hidup sedentari pada masa pembelajaran daring berhubungan dengan kejadian depresi mahasiswa praklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.2 Rumusan Masalah

Salah satu penelitian yang meneliti mengenai gaya hidup sedentari pada populasi mahasiswa berjurusan desain di China, mengungkapkan hasil penelitiannya adalah sekitar 14,93 jam dalam satu hari mahasiswa tersebut menghabiskan waktu dengan aktivitas gaya hidup sedentari. Dengan tingginya angka gaya hidup sedentari perharinya dapat juga mencerminkan tingginya angka gaya hidup sedentari pada Indonesia ditambahnya dengan adanya pembelajaran daring dikarenakan adanya pandemi COVID-19 pada tahun 2020. Penelitian tersebut dilakukan di Nanjing Forestry Universtiy dan hasil dari penelitian menemukan asosiasi antara gaya hidup sedentari dengan depresi pada populasi mahasiswa berjurusan desain tersebut. Dengan tingginya angka gaya hidup sedentari pada manusia dapat menurunkan kualitas sumber daya manusia pada bidang kesehatan.⁸

1.3 Pertanyaan Penelitian

Apakah ada hubungan antara gaya hidup sedentari pada masa pembelajaran daring terhadap kejadian depresi berdasarkan *self report* dengan instrumen skrining depresi mahasiswa praklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara gaya hidup sedentari pada masa pembelajaran daring dengan kejadian depresi berdasarkan *self report* dengan instrumen skrining depresi mahasiswa praklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui angka kejadian mahasiswa praklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan yang memiliki gaya hidup sedentari.
2. Mengetahui angka kejadian mahasiswa praklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan yang memiliki gangguan depresi.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Akademis

- a) Memberikan pengetahuan terhadap responden mengenai gaya hidup sedentari
- b) Memberikan referensi bagi penelitian selanjutnya

1.5.2 Manfaat Praktis

Dapat meningkatkan pengetahuan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan mengenai hubungan gaya hidup sedentari dengan risiko seseorang terkena depresi.