

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sejak pandemi *coronavirus disease 2019* (COVID-19) merebak di Jakarta, bekerja dari rumah telah menjadi norma baru yang harus dijalankan oleh para pekerja kantor. Perubahan drastis dalam rutinitas sehari-hari serta ketidakpastian akan akhir pandemi membuat banyak pekerja kesulitan beradaptasi yang kemudian dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan pun dapat mempengaruhi pekerja secara fisik dan mental sehingga membuat mereka kesulitan atau kehilangan motivasi untuk bekerja.^{1,2}

Kecemasan dapat diatasi dengan banyak melakukan aktivitas fisik. Menurut Abadini dan Wuryaningsih³, manfaat kesehatan dari aktivitas fisik sudah banyak diketahui. Pada orang dewasa, aktivitas fisik sangat dibutuhkan untuk mengurangi risiko berbagai penyakit dan kematian dini. Ketidakaktifan fisik diperkirakan menyebabkan 6% hingga 10% penyakit tidak menular, seperti penyakit jantung koroner, diabetes, dan berbagai macam kanker (termasuk kanker payudara dan usus besar).

Selain bermanfaat untuk kesehatan fisik, aktivitas fisik juga dinilai baik untuk menjaga kesehatan mental pada orang dewasa. Aktivitas fisik teratur memiliki efek positif dalam mengurangi stres dan kecemasan. Sebuah studi kohor yang dilaporkan oleh Herring dkk⁵ mencatat bahwa aktivitas fisik dapat menjadi alat yang efektif untuk mengatasi gejala-gejala kecemasan. Dari 1793

subjek, penelitian tersebut menemukan bahwa prevalensi gejala kecemasan lebih rendah dalam subjek yang rutin beraktivitas fisik (26%) dibanding mereka yang tidak rutin beraktivitas fisik (43%). Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan tinggi antara aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan pada pekerja kantor di Jakarta selama masa bekerja dari rumah.

Mengingat pentingnya peran dan fungsi aktivitas fisik, maka peneliti ingin meneliti lebih lanjut mengenai hubungan antara aktivitas fisik dengan kecemasan yang akan diteliti pada pekerja kantor di Jakarta selama masa bekerja dari rumah.

1.2 Rumusan Masalah

Penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan antara aktivitas fisik dengan kecemasan pada pekerja kantor di Jakarta selama masa bekerja dari rumah. Sejak pandemi COVID-19 merebak di Jakarta, bekerja dari rumah telah menjadi norma bagi para pekerja kantor. Perubahan drastis pada rutinitas sehari-hari serta ketidakpastian akan akhir pandemi dapat menyebabkan kecemasan pada pekerja. Herring dkk⁵ telah mencatat bahwa aktivitas fisik dapat menjadi alat yang efektif untuk mengatasi gejala-gejala kecemasan. Belum ada penelitian yang dilakukan pada pekerja kantor di Jakarta selama masa bekerja dari rumah. Oleh karena itu, dan karena tingginya jumlah pekerja kantor di Jakarta yang bekerja dari rumah saat ini dan fakta bahwa mereka lebih rentan mengalami kecemasan, peneliti tertarik untuk meneliti masalah ini.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kecemasan pada pekerja kantor di Jakarta selama masa bekerja dari rumah?
2. Bagaimana gambaran distribusi tingkat aktivitas fisik di antara pekerja kantor di Jakarta selama masa bekerja dari rumah?
3. Bagaimana gambaran distribusi tingkat kecemasan di antara pekerja kantor di Jakarta selama masa bekerja dari rumah?
4. Apa variabel yang paling dominan berhubungan dengan kecemasan pada pekerja kantor di Jakarta selama masa bekerja dari rumah?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kecemasan serta variabel perancu lainnya pada pekerja kantor di Jakarta selama masa bekerja dari rumah.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kecemasan pada pekerja kantor di Jakarta selama masa bekerja dari rumah.
2. Mengetahui distribusi tingkat aktivitas fisik di antara pekerja kantor di Jakarta selama masa bekerja dari rumah.
3. Mengetahui distribusi tingkat kecemasan di antara pekerja kantor di Jakarta selama masa bekerja dari rumah.
4. Mengetahui variabel yang paling dominan berhubungan dengan

kecemasan pada pekerja kantor di Jakarta selama masa bekerja dari rumah.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Akademis

1. Memberi data dan informasi mengenai aktivitas fisik dan kecemasan pada pekerja kantor di Jakarta selama masa bekerja dari rumah.
2. Memberi data dan informasi mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan pada pekerja kantor di Jakarta selama masa bekerja dari rumah.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Menambah pemahaman aktivitas fisik, kecemasan, serta faktor-faktor yang dapat berkontribusi terhadap kecemasan.
2. Menjadi acuan data bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti topik yang sama.