

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan juga menggunakan energi.<sup>1</sup> Aktivitas fisik yang sesuai rekomendasi dapat meningkatkan kondisi psikologis dan fungsi fisik pada masyarakat.<sup>2</sup>

Menurut data dari *World Health Organization* (WHO), kurangnya aktivitas fisik menyebabkan sekitar 1.9 juta kematian secara global. Aktivitas fisik yang kurang menyebabkan sekitar 10 – 16% kasus kanker payudara, kolon dan rektal, dan sekitar 22% penyakit jantung iskemik secara global.<sup>3</sup> Berdasarkan penelitian yang diterbitkan oleh *The Lancet* pada tahun 2012, prevalensi aktivitas fisik dengan intensitas rendah adalah 31.1% pada orang dewasa di seluruh dunia, dengan proporsi 17% pada penduduk Asia Tenggara. Penelitian tersebut juga menyatakan bahwa 80.3% dari remaja berusia 13 – 15 tahun tidak mencapai durasi dan intensitas aktivitas fisik yang disarankan setiap hari yaitu aktivitas fisik dengan intensitas sedang atau kuat selama 60 menit per hari.<sup>4</sup> Menurut Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 26.1% dari penduduk Indonesia menunjukkan aktivitas fisik yang tidak mencukupi rekomendasi.<sup>5</sup>

Data tersebut menunjukkan bahwa pola aktivitas fisik masih rendah, padahal aktivitas fisik memengaruhi kesehatan, secara fisik maupun mental.<sup>6</sup>

Menurut WHO, kesehatan jiwa didefinisikan sebagai keadaan kesejahteraan dimana individu tersebut menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan normal dalam hidup, dapat bekerja secara produktif dan bermanfaat, dan mampu berkontribusi kepada komunitasnya.<sup>6</sup> Kesehatan mental dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti ansietas, depresi, dan stress.<sup>6,7,8</sup> Data yang diperoleh dari *BMC Health Services Research* menunjukkan 10 – 20% anak dan remaja menderita gangguan jiwa secara global dan proporsi sebesar 50% anak Sekolah Menengah Atas (SMA) di Indonesia mengalami gejala depresi.<sup>8</sup>

Kesehatan jiwa pada remaja, rentang usia 10 – 24 tahun<sup>9</sup>, merupakan sesuatu yang penting sebab mereka masih dalam tahap perkembangan dan pertumbuhan yang sangat kritis. Perubahan fisik, emosional, dan sosial termasuk paparan pada kemiskinan, pelecehan, dan kekerasan, dapat membuat remaja rentan terhadap gangguan jiwa.<sup>10</sup> Pandemi COVID-19 yang mulai pada tanggal 11 Maret 2020 telah memaksa Indonesia untuk menerapkan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) untuk menekan peningkatan kasus COVID-19.<sup>11</sup> PSBB mengatur tentang peliburan sekolah dan tempat kerja, kegiatan keagamaan, kegiatan sosial dan juga kegiatan pada fasilitas umum,<sup>12</sup> dan sejak 3 April 2020, pembelajaran jarak jauh (PJJ) diterapkan.<sup>13</sup> Menurut penelitian yang dilakukan di Indonesia pada 1129 mahasiswa menunjukkan tugas pembelajaran yang diberikan selama PJJ merupakan penyebab utama stres pada mahasiswa selama pandemi COVID-19, dengan proporsi sebesar 70.29%.<sup>13</sup> Sebuah studi literatur yang dilakukan di Indonesia juga menyatakan

bahwa terjadinya pandemi COVID-19 dan PJJ dapat membuat anak-anak merasa kebingungan terhadap perubahan atau kecemasan terhadap situasi dan kondisi di Indonesia sehingga dapat menyebabkan anak merasa stres atau depresi.<sup>12</sup> Studi literatur lain yang juga dilakukan di Indonesia menyatakan bahwa kelompok yang rentan terkena stres pada pandemi COVID-19 adalah anak-anak, lansia, serta petugas medis. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres adalah kecemasan yang berlebihan, perubahan pola tidur dan makan, dan rasa kebosanan. Studi literatur tersebut juga menyarankan aktivitas fisik untuk menanggulangi kesehatan jiwa yang kurang baik.<sup>14</sup>

Berdasarkan penelitian *cross-sectional* di Cina pada tahun 2014 dengan sampel 1106 mahasiswa berusia  $18.09 \pm 0.9$  tahun, mengenai hubungan aktivitas fisik dan durasi waktu di depan layar terhadap depresi, ansietas, dan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat satu, menyatakan bahwa aktivitas fisik dapat mengurangi gejala depresi dan ansietas, namun aktivitas fisik berkurang pada mahasiswa kuliah karena peningkatan durasi waktu di depan layar. Peningkatan durasi waktu di depan layar tersebut dapat menyebabkan perilaku sedentari.<sup>15</sup> Di Indonesia sendiri, proporsi penduduk yang kekurangan aktivitas fisik dengan perilaku sedentari  $\geq 6$  jam perhari sebesar 24.1%.<sup>5</sup> Hasil yang serupa juga ditemukan pada penelitian *experimental* yang dilakukan oleh di Turki pada tahun 2003 mengenai dampak aktivitas fisik terhadap ansietas dan kepercayaan diri pada 40 mahasiswi, memperoleh hasil aktivitas fisik dengan intensitas sedang ke kuat berhubungan dengan berkurangnya ansietas.<sup>16</sup> Sebuah penelitian yang dilakukan di Belanda dengan sampel 19,288 remaja dan orang

dewasa pada tahun 2006 juga mendukung hasil tersebut dimana aktivitas fisik yang reguler berkaitan dengan berkurangnya ansietas dan depresi.<sup>17</sup> Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan di atas, ada keperluan untuk menggali lebih dalam hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan jiwa pada remaja Indonesia berusia 10 – 24 tahun, terutama selama masa pandemi COVID-19 yang telah mengubah segala hal menjadi daring.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Penelitian ini perlu dilakukan karena terjadinya pandemi COVID-19 serta penerapan PSBB dan PJJ memengaruhi tingkat aktivitas fisik dan kesehatan jiwa pada populasi remaja, dua hal yang penting dalam perkembangan dan pertumbuhan para remaja. Oleh karena itu, hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan jiwa remaja Indonesia berusia 10 – 24 tahun perlu diketahui.<sup>4,5,11,12,13,14</sup> Penelitian selama masa pandemi COVID-19 mengenai hal tersebut masih terbatas di seluruh dunia. Penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan jiwa remaja Indonesia juga perlu dilakukan sebab penelitian yang dilakukan di Indonesia masih terbatas, terutama pada populasi remaja.

## **1.3. Pertanyaan Penelitian**

Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan jiwa pada remaja Indonesia berusia 10 – 24 tahun selama masa pandemi COVID-19?

## **1.4. Tujuan Penelitian**

### **1.4.1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan jiwa pada remaja Indonesia berusia 10 – 24 tahun selama masa pandemi COVID-19.

### **1.4.2. Tujuan Khusus**

- Untuk mengetahui pola aktivitas fisik remaja Indonesia pada masa pandemi COVID-19.
- Untuk mengetahui gambaran kesehatan jiwa remaja Indonesia pada masa pandemi COVID-19.

## **1.5. Manfaat Penelitian**

### **1.5.1. Manfaat Akademis**

- Memberikan ilmu pengetahuan baru mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan jiwa.
- Menjadi referensi bagi penelitian berikutnya.

### **1.5.2. Manfaat Praktis**

- Dapat meningkatkan pengetahuan remaja di Indonesia mengenai dampak aktivitas fisik terhadap kesehatan jiwa.