

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada tahun 2020, WHO resmi menyatakan coronavirus disease 19 (COVID-19) sebagai sebuah pandemi global. Penyakit infeksi ini disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2) dan menunjukkan gejala seperti batuk kering, rasa lelah, demam, dan sesak nafas. Virus ini sangatlah menular lewat droplet udara maupun kontak fisik.¹ Dalam masa COVID-19 saat ini, masyarakat Indonesia mengalami banyak perubahan dalam cara hidup mereka, perubahan ini dapat mempengaruhi 3 kategori berbeda yaitu sarana kesehatan, ekonomi, dan sosial. Dari segi sosial, pengaruh dapat dilihat dari penutupan area untuk beraktivitas misalnya seperti gymnasium, kolam renang, maupun klub olahraga. Hal ini dilakukan guna untuk mengontrol penyebaran virus COVID-19.²

Pada tahun 2003, sebuah penyakit serupa, *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS) juga pernah melanda Asia yang juga menyebar ke negara lain pada beberapa bulan berikutnya.³ Prevalensi tingkat kecemasan diukur dalam sebuah studi meta-analysis pada populasi umum dan pekerja kesehatan berkisar antara 12.3% hingga 35.6% dengan angka secara keseluruhan 23.2% (95% CI: 0.14-0.32).⁴ Sebuah studi yang dilakukan pada mahasiswa kedokteran dan non-kedokteran juga menemukan tingkat kecemasan pada mahasiswa kedokteran lebih tinggi dibandingkan mahasiswa non-kedokteran.⁵ Dari hasil angka prevalensi kecemasan SARS dibandingkan COVID-19 ditemukan nilai yang signifikan secara statistik. Hal ini menunjukkan bahwa pandemi COVID-19 dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik dan tingkat kecemasan baik pada populasi umum maupun pekerja kesehatan. Li-Cher Loh menemukan dampak dari pandemi pada mahasiswa kedokteran pada mahasiswa fase I (semester 3 hingga 5) menunjukkan tingkat kecemasan lebih tinggi dibandingkan mahasiswa fase II (semester 7 hingga 9).⁶

Perubahan ini dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik dibanding yang biasa dilakukan. Sebuah studi pada populasi umum menemukan sebagian besar melakukan aktivitas fisik tingkat sedang sebelum pandemi COVID-19 (49.3%) namun dalam masa COVID-19 sebesar 64.8 % memiliki aktivitas tingkat rendah (< 600 MET-min/week)⁷. Selain itu dari sebuah studi meta-analysis pada populasi

umum dan pekerja kesehatan yang diambil dari 20 jurnal referensi menemukan dalam masa COVID-19 prevalensi kecemasan berkisar antara 9% hingga 45% dengan angka secara keseluruhan 25% (95% CI: 0.19-0.32, P=0.00).⁸

Aktivitas fisik dapat dilihat saat individu mengerahkan energi untuk melakukan kegiatan sehari-hari seperti berkerja, olahraga, pekerjaan rumah merupakan beberapa contoh dari aktivitas fisik. Bila dilakukan secara reguler, aktivitas fisik dapat mengurangi resiko tekanan darah tinggi, penyakit jantung, stroke, diabetes, dan beberapa tipe kanker.⁹ Selain itu aktivitas fisik memiliki efek positif terhadap kesehatan mental dan sering digunakan sebagai metode terapi untuk menurunkan gejala stress dan cemas.¹⁰ Sebuah studi menemukan bahwa rasa cemas dapat menurun secara signifikan dalam 5-15 menit setelah aktivitas fisik dan berkurang untuk 2 hingga 4 jam kedepan.¹¹ Sebuah studi juga mendukung dilakukannya olahraga secara berkelompok sebagai cara menanggapi kecemasan pada populasi mahasiswa dimana hal ini dipengaruhi oleh adanya social distancing pada masa pandemi.¹² Sebuah studi menyatakan meningkatnya resiko kecemasan sebesar 1.32 (95% CI=1.17–1.47) pada individu dengan aktivitas fisik.¹³ Hasil ini menunjukkan adanya signifikansi dari aktivitas fisik terhadap kecemasan.

Kecemasan merupakan suatu respon natural tubuh terhadap stres. Gejala yang biasa muncul antara lain meningkatnya detak jantung, nafas yang semakin cepat, rasa tidak tenang dan kesulitan tidur. Terdapat faktor yang dapat menjadi pencetus rasa cemas misalnya stress kerja, stress sekolah, stress masalah finansial, bisa karena efek samping dari obat, dan lain-lain selain itu faktor genetik dan lingkungan juga menjadi resiko kecemasan. Perkiraan prevalensi untuk gangguan kecemasan umum (GAD) dalam 1 tahun berkisar antara 3 hingga 8% selain itu rasio wanita dibanding laki-laki sebesar 2:1.¹⁵

Beberapa studi telah melaporkan hubungan antara aktivitas fisik dan kecemasan sebelum pandemi, antara lain Tyson et al, 2010 menemukan korelasi antara aktivitas fisik dan kecemasan pada mahasiswa di Inggris ($r = -0.588$). Pada studi ini terdapat limitasi dimana sampel pria dan wanita tidak seimbang (20 % vs 80%). Kelemahan dari penelitian ini adalah tidak menganalisa faktor jenis kelamin sebagai perancu.¹⁶ Clare et al, 2011 tidak menemukan korelasi antara aktivitas fisik

dan kecemasan pada mahasiswa keperawatan ($r = 0.07$). Pada studi ini juga terdapat limitasi dimana terdapat ketidakseimbangan sampel pria dan wanita (6.6 % vs 93.4 %).¹⁷ Aamir et al menyatakan dalam studinya bahwa tingkat stress pada mahasiswa kedokteran lebih tinggi dibanding mahasiswa non-kedokteran.¹⁸ Hal ini mungkin dikarenakan beban studi pada mahasiswa kedokteran yang lebih berat

Berdasarkan penelitian sebelum pandemi tersebut diatas yang menunjukkan hasil berlawanan, hal tersebut mungkin disebabkan adanya perbedaan jumlah sampel pria dan wanita, disamping penggunaan kuesioner yang kurang spesifik. Oleh karena itu, pada masa pandemi ini diteliti korelasi antara aktivitas fisik dan kecemasan dengan kuesioner yang lebih spesifik pada mahasiswa kedokteran.

1.2 Perumusan Masalah

Walaupun telah dilaporkan beberapa studi korelasi antara aktivitas fisik dan kecemasan sebelum masa pandemi dengan kuesioner dan cara pengambilan sampel yang berbeda, namun belum banyak diteliti korelasi antara aktivitas fisik dan kecemasan dengan kuesioner GPAQ dan GAD-7 selama masa pandemi dengan pengambilan sampel secara acak dengan rasio proporsi pria dan wanita yang sesuai.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Adakah korelasi antara aktivitas fisik yang diukur dengan GPAQ dengan tingkat kecemasan yang diukur menggunakan GAD-7 pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan selama masa COVID-19?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

- Untuk mengetahui tingkat kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan
- Untuk mengetahui apakah tingkat aktivitas fisik diatas 600 MET (*moderate active and high active*) dapat mempengaruhi

kesehatan mental pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan

1.4.2 Tujuan Khusus

Untuk mengetahui korelasi antara aktivitas fisik yang diukur dengan GPAQ dengan tingkat kecemasan yang diukur menggunakan GAD-7 pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan selama masa COVID-19

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat akademik dari penelitian ini adalah untuk menambah wawasan peneliti antara hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah dapat digunakan untuk menambah wawasan pembaca mengenai hubungan antara aktivitas fisik dengan kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan. Selain itu dapat digunakan sebagai pengetahuan untuk mencegah meningkatnya rasa cemas pada remaja melalui aktivitas fisik yang sesuai.