

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

WHO menyatakan wabah COVID-19 sebagai pandemi global pada Maret 2020. COVID-19 disebabkan oleh SARS-CoV-2, varian dari virus korona. Lebih dari 38.317.777 kasus telah didiagnosis secara global, dengan lebih dari 1.088.704 kematian tercatat pada 13 Oktober 2020 (Johns Hopkins Coronavirus Resource Center, 2020). COVID-19 adalah virus pernapasan yang ditularkan melalui tetesan kecil (droplet) yang dikeluarkan pada saat seseorang batuk atau bersin dan kontak langsung dengan sekresi yang terinfeksi. Oleh karena itu, Pemerintah Indonesia memberlakukan pembatasan yang membatasi pergerakan orang untuk mengurangi risiko penularan yang dalam tulisan ini disebut sebagai jarak sosial pada 17 April 2020. Warga diharuskan tinggal di rumah untuk membantu menghentikan penyebaran virus corona, selain untuk tujuan yang sangat terbatas.

Organisasi Kesehatan Dunia telah menyadari bahwa tindakan menjaga jarak sosial seperti itu dapat membuat orang menjadi lebih cemas, marah, stres, gelisah, dan menarik diri (World Health Organization, 2020). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa tingkat kesehatan mental yang buruk meningkat selama jarak sosial terkait COVID-19. *International Health Metrics and Evaluation* (IHME) mengestimasi bahwa lebih dari 1,1 miliar penduduk di dunia mengalami penyakit gangguan mental (*mental disorder*) pada 2016. Angka estimasi tersebut

telah terwujud dengan persentase penduduk yang menderita gangguan mental paling banyak bermukim di wilayah Greenland (22,14% dari total populasi atau sekitar 12.440 jiwa) (IHME, 2016). Prevalensi terkait gangguan kecemasan di Indonesia menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa sebesar 9,8% untuk usia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta penduduk di Indonesia mengalami gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan dan depresi (Riskesdas, 2018).

Prevalensi gangguan mental semakin tinggi setiap tahunnya. Jenis gangguan mental dengan prevalensi tertinggi adalah gangguan kecemasan yang biasa dicirikan dengan rasa cemas atau panik yang berlebihan. Gangguan kecemasan akan memiliki ciri seperti ketakutan atau kekhawatiran berulang, yang dimana pada akhirnya hal tersebut dapat menyebabkan hilangnya konsentrasi atau bahkan terjadi penurunan dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Kusuma, 2018).

Al-Qur'an menjelaskan tentang rasa takut sebagai berikut:

إِنَّمَا ذَلِكَ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُوا مِنِّي إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya : Sesungguhnya mereka itu tidak lain hanyalah syaitan yang menakut-nakuti (kamu) dengan kawan-kawannya (orang-orang musyrik Quraisy), karena itu janganlah kamu takut kepada mereka, tetapi takutlah kepada-Ku, jika kamu benar-benar orang yang beriman (Q.S. Ali Imran : 175). Rasa takut yang dimaksud pada ayat tersebut adalah rasa cemas, gelisah, dan khawatir akan terkena adzab Allah SWT akibat melakukan perbuatan haram atau meninggalkan

kewajibannya. Dengan rasa takut ini jiwa akan terhalau dari hal-hal yang diharamkan dan bergegas melakukan kebaikan. Rasa takut yang terpuji adalah rasa takut yang mendorong kepada amal shalih, menghalangi dari perbuatan haram. Apabila rasa takut itu telah melebihi batasan, maka akan menimbulkan sifat putus asa dari rahmat Allah Azza wa Jalla. Rasa takut yang berlebihan ini tidak terpuji karena bisa menyebabkan sakit, mati, atau kecemasan permanen yang memutus jenis usaha.

Kecemasan merupakan salah satu dari jenis gangguan kesehatan mental. Kecemasan menghadirkan keadaan khawatir yang muncul dalam kurangnya bahaya nyata atau tidak nyata (Riahi, Haddad, Ouattas, & Goebel, 2016). Meskipun ini merupakan respons normal, kecemasan dibedakan dari rasa takut sebagai reaksi emosional singkat terhadap stimulus yang mengancam. Namun, dalam kebanyakan kasus fobia, kecemasan berlangsung lebih lama daripada rasa takut. Komponen kecemasan meliputi kognisi, respons emosional, dan perubahan fisiologis yang dirangsang bersama ketika individu memandang situasi sebagai ancaman (Riahi *et al.*, 2016).

Seseorang akan lebih mengalami kecemasan di masa pandemi. Gejala-gejala seperti, ketakutan, sulit tidur akan menambahkan kegelisahan. Saat masa pandemi COVID-19, seseorang akan menjadi ketakutan saat naik transportasi umum, waspada dengan alat kebersihan makan dan khawatir akan hal-hal yang akan dihadapinya. Hal ini lah yang akan menyebabkan gangguan psikologis pada

seseorang. Gangguan psikologis seperti stress, depresi, serta rasa ingin menarik diri dapat dialami saat masa pandemi.

Aktivitas fisik seperti olahraga dapat meningkatkan kesehatan mental dengan mengurangi kecemasan, depresi, dan suasana hati negatif dengan meningkatkan harga diri dan fungsi kognitif. Olahraga juga telah ditemukan untuk meringankan gejala seperti penurunan kepercayaan diri dan penarikan diri dari sosial. Manfaat kesehatan dari melakukan olahraga teratur meliputi tidur lebih nyenyak, memiliki daya tahan yang lebih baik, penghilang stress, perbaikan mood, serta mengurangi kelelahan yang dapat meningkatkan kewaspadaan mental (Biddle, 2016).

Terlibat dalam aktivitas fisik dapat memengaruhi kesehatan mental selama jarak sosial terkait COVID-19. Aktivitas fisik mencegah dan memperbaiki sejumlah masalah kesehatan, termasuk tekanan darah tinggi, diabetes, dan artritis. Penelitian tentang depresi, kecemasan, dan aktivitas fisik menunjukkan bahwa manfaat psikologis dan fisik dari olahraga juga dapat membantu meningkatkan suasana hati dan mengurangi kecemasan (Dugan *et al.*, 2015). Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik melakukan penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dengan gangguan kecemasan pada orang dewasa di masa pandemi COVID-19.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang tersebut, maka peneliti menentukan rumusan masalah yaitu “Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan gangguan kecemasan pada orang dewasa di masa pandemi COVID-19?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan gangguan kecemasan pada orang dewasa di masa pandemi COVID-19.

2. Tujuan Khusus

Untuk menganalisa apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan gangguan kecemasan pada orang dewasa di masa pandemic COVID-19.

D. Manfaat Penelitian

Beberapa manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengalaman, pengetahuan, dan pembelajaran serta sebagai sarana pengaplikasian teori pada peneliti selanjutnya khususnya pada penelitian mengenai aktivitas fisik terhadap gangguan kecemasan pada masa pandemi.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi tenaga kesehatan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan peningkatan terhadap kualitas fisioterapi tentang hubungan aktivitas fisik dengan gangguan kecemasan pada orang dewasa awal.
- b. Bagi masyarakat dapat digunakan masyarakat untuk mendukung dalam usaha peningkatan kesehatan khususnya dalam gangguan kecemasan dengan adanya aktivitas fisik untuk menjadikan kualitas hidup yang baik pada orang dewasa awal.