

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Covid-19

Covid-19 merupakan golongan virus jenis baru yang dapat mengakibatkan adanya berbagai penyakit terhadap manusia dan hewan. Di mana berbagai golongan virus corona diketahui dapat menginfeksi saluran pernapasan manusia. Virus dapat menyebar melalui tetesan kecil dari mulut ataupun hidung ketika orang sakit bersin, batuk, berbicara, atau secara tidak sengaja menghirup tetesan tersebut. (Kementerian Kesehatan, 2020).

1. Tanda dan Gejala Covid-19

Tubuh setiap orang bereaksi terhadap Covid-19 secara berbeda. Kebanyakan orang menderita gejala yang termasuk ringan sampai sedang tanpa memerlukan adanya rawat inap. Menurut *WHO* (2020), indikasi dengan sering terjadi seperti batuk kering demam serta kelelahan. Kemudian indikasi yang sangat jarang terjadi seperti nyeri, kehilangan penciuman atau rasa, kelelahan, diare, ruam kulit, sakit tenggorokan, perubahan warna pada kaki dan jari tangan kemerahan (konjungtivitis), dan sakit kepala.

2. Pencegahan Covid-19

- a. Selalu menggunakan hand sanitizer atau mencuci tangan pakai sabun.
- b. Selalu mengganti pakaian setelah bepergian dari luar rumah.
- c. Saat berada di tempat umum agar Selalu menggunakan masker.

B. Pembelajaran Daring

Kamus Besar Bahasa Indonesia Online (KBBI) adalah singkatan dari *in* dan *network*, artinya terhubung melalui jaringan komputer, internet, dll. Jaringan berarti sistem komputer, tetapi terminal dan basis data terhubung menggunakan saluran telekomunikasi untuk bertukar data. Internet merupakan jaringan komputer terbesar yang menghubungkan jutaan komputer di seluruh dunia (Munir, 2009).

Menurut Rigianti, Pembelajaran Online 2020 merupakan inovasi baru dalam pembelajaran menggunakan perangkat elektronik seperti handphone dan laptop. Proses ini tidak lepas dari internet, sehingga pembelajaran online sangat bergantung pada akses internet. Sedangkan menurut (Made Yeni Suranti, 2020), pembelajaran jarak jauh atau online adalah penggunaan teknologi yang menggunakan akses internet untuk menyelesaikan berbagai tugas yang ditetapkan oleh pendidik selama proses pembelajaran.

1. Manfaat Pembelajaran Daring

Pembelajaran aktif bekerja paling baik dan terbaik bila didukung oleh metode, alat, bahan, dan media yang tepat. Saat itu, teknologi sangat berkembang dengan media alat dalam berbagai bentuk, dan materi digital menyebar dengan cepat.

Pembelajaran online adalah keuntungan utama bagi guru dan siswa karena memungkinkan siswa untuk membangun pengetahuan yang mereka peroleh secara lebih aktif. Pembelajaran online dapat

menjadi solusi untuk pembelajaran jarak jauh jika terjadi bencana alam (Syarifudin, 2020).

2. Karakteristik Pembelajaran Daring

Menurut Clark & Mayer yang dikutip oleh Yuliani dkk (2020:3) Karakteristik pembelajaran daring adalah:

- a. Menggunakan metode pembelajaran seperti latihan soal dan menyajikan contoh untuk meningkatkan pembelajaran yang berkualitas.
- b. Mengkomunikasikan isi pembelajaran melalui komponen media seperti gambar yang menarik, kata dan kalimat.

3. Kelebihan Pembelajaran daring

- a. Sangat mudah untuk di pahami
- b. Lebih ringkas
- c. Waktu yang tersedia dalam bahkan sampai satu minggu 24 jam perhari.

4. Kekurangan Pembelajaran daring

- a. Proses belajar dan mengajarnya cenderung jarang ke arah pendidikan lebih sering pelatihan.
- b. Peran guru yang telah menguasai metode pembelajaran konvensional telah berubah, dan dituntut memahami metode pembelajaran dengan menggunakan TIK.
- c. Tidak semua lokasi memiliki fasilitas internet (mungkin ini terkait dengan masalah ketersediaan computer, telepon ataupun listrik.

C. Mahasiswa

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBI) mereka yang aktif belajar di perguruan tinggi negeri maupun swasta disebut mahasiswa. Pemahaman umum mahasiswa adalah bahwa mereka mengambil jurusan di bidang akademik yang mereka sukai dan menggunakannya untuk mengembangkan bakat dan keterampilan mereka di bidang itu dan belajar di perkuliahan, memberikan mahasiswa pengetahuan yang semakin linier-spesifik. Dia terlibat (Zamhari, 2016).

D. Stres

Stres adalah suatu kondisi akibat perubahan lingkungan internal dan eksternal individu yang dianggap mengancam. Stres sering dianggap negatif, tetapi tidak semua stres itu negatif.

1. Macam-Macam Stres

Penggolongan stres berdasarkan penyebabnya (Mubarak dkk., 2015):

- a. fisik
- b. kimiawi
- c. fisiologis
- d. psikis atau emosional

2. Penyebab Stres

Faktor-faktor yang memicu respons stres disebut stresor. Sumber stresor memiliki berbagai sumber, baik kondisi fisik maupun psikologis dan kehidupan sosial individu (Mubarak dkk., 2015)

3. Tahapan Stres

Setiap orang bereaksi berbeda terhadap stres. Gangguan stres biasanya berkembang secara diam-diam dan sering tidak disadari. Menurut Susi Purwati (2012), Australian Psychological Foundation (2010), stres dapat dibagi menjadi lima tahap. Sebelum menemui dokter, ada baiknya untuk mengetahui tahap mana orang tersebut berada karena gejala adanya stres normal, stres ringan, stres sedang, stres berat, dan stres sangat parah.

E. Aktivitas Fisik

Menurut WHO, aktivitas fisik adalah pergerakan anggota badan dengan menghasilkan adanya otot rangka serta membutuhkan energi (Erwinanto, 2017). Kegiatan fisik bagian dari semua gerakan badan manusia, termasuk kegiatan keseharian, olahraga serta hobi yang kompetitif (WHO dalam Syam, 2017). Aktivitas fisik bagian dari aktivitas dengan sangat kompleks. Ada berbagai jenis kegiatan dengan adanya kontribusi pada aktivitas fisik secara menyeluruhan. Kegiatan ini bagian dari pekerjaan, pekerjaan rumah tangga (mengasuh anak, membersihkan rumah, berjalan kaki) serta kegiatan rekreasi. Menurut Hardman & Stensel (dalam Ananta, 2018) dengan pelatihan terhadap fisik bagian masuk dalam kelompok kegiatan rekreasional. Yang dijelaskan bagian dari ini aktivitas fisik, terencana, berulang, terstruktur untuk mengembangkan dan mempertahankan kebugaran fisik.

1. Jenis Aktivitas Fisik

Menurut Swartawan (2018) terdapat 2 golongan aktivitas fisik yang sering dilakukan yaitu:

a. Aktivitas Aerobik

Aerobik sering disebutkan bahwa olahraga ketahanan. Artinya, latihan aerobik melatih otot-otot yang besar karena adanya intensitas dengan berkelanjutan. Kegiatan tersebut yang terdiri dari tiga komponen seperti frekuensi, intensitas dan durasi. Dengan contoh termasuk hiking, basket, bersepeda, menari dan berenang. Latihan aerobik bisa membuat detak jantung terhadap seseorang yang jauh lebih cepat dari biasanya. Bila dilakukan dengan rutin, aktivitas ini bermanfaat bagi kesehatan jantung.

b. Aktivitas Penguatan Otot

Kegiatan tersebut bisa memberikan kegunaan yang sangat berguna pada latihan aerobik dimana kegiatan tersebut dapat meningkatkan tulang seseorang kekuatan otot. Kegiatan tersebut merupakan upaya dengan mempertahankan massa otot, juga bisa melatih otot lebih banyak dari yang biasa dilakukan seseorang. Kegiatan penguatan memiliki tiga komponen yaitu intensitas, frekuensi, dan pengulangan.

2. Manfaat Umum Aktivitas Fisik

Menurut Lewis (2013) manfaat aktivitas fisik adalah dapat menurunkan risiko penyakit kardiovaskular seperti stroke, kolesterol

tinggi dan tekanan darah tinggi. Aktivitas fisik yang terus menerus atau teratur juga dapat meningkatkan kesehatan mental seseorang dengan mengurangi stres dan depresi. Ini menunjukkan beberapa manfaat dari aktivitas fisik secara teratur.

- a. Mengurangi risiko kematian.
- b. Menurunkan resiko DM (diabetes mellitus).
- c. berat badan terkontrol. Distribusi lemak tubuh berkaitan dengan aktivitas fisik, dan jika tidak diimbangi dengan aktivitas fisik, orang yang makan banyak makanan tidak mendistribusikan lemak dengan baik dan menumpuk di dalam tubuh.
- b. Mengurangi Mengurangi risiko penyakit sendi (osteoarthritis). Untuk memelihara dan meningkatkan kekuatan dan fungsi sendi serta otot diperlukan upaya-upaya seperti aktivitas fisik.

3. Manfaat Aktivitas Fisik Untuk Kesehatan Mental

Menurut WHO (2019) aktivitas fisik bermanfaat dalam menjaga kesehatan mental seseorang, yang berhubungan dengan peningkatan produksi neurotransmitter (serotonin dan dopamin). Orang yang melakukan aktivitas fisik secara teratur berisiko menurunkan tingkat depresi hingga 45%, dan aktivitas fisik sama efektifnya dengan antidepresan dalam mengatasi gejala depresi ringan. Aktivitas fisik juga dapat mengurangi kecemasan dan stres. Efek aktivitas fisik serupa dengan aktivitas meditasi dan relaksasi (Paluska & Schwent, 2000). Menurut Burke et al. (2006), pengaruh aktivitas fisik dalam

mengurangi kecemasan dan stres cenderung dalam kategori rendah hingga sedang.

F Konsep Dasar Kualitas Tidur

1. Definisi Tidur

Tidur merupakan salah satu elemen fungsional yang fundamental bagi semua individu, dan secara fisiologis merupakan waktu bagi pikiran maupun tubuh untuk beristirahat dan menjalani proses penyembuhan. Balita dan remaja membutuhkan setidaknya 9 hingga 11 jam tidur semalam, dan orang dewasa disarankan untuk tidur 8 hingga 10 jam untuk mengoptimalkan pikiran dan tubuh mereka untuk hari berikutnya (David, 2017).

Tubuh manusia dirancang untuk menyeimbangkan 16 jam terjaga dan 8 jam tidur. Di pagi hari, tubuh Anda memproduksi bahan kimia seperti kortisol dan adrenalin untuk membantu mengatur suhu tubuh dan melawan kantuk hingga larut malam, memperlambat detak jantung dan menurunkan suhu tubuh seseorang (Sleep Number Corporation, 2018).

2. Dampak Kurang Tidur

Dampak adanya kurang tidur ialah bisa menyebabkan stres, Disfungsi di Siang Hari, dan penurunan konsentrasi (Jalali et al., 2020).

3. Kualitas tidur

Kualitas tidur adalah pengalaman seseorang pada kepuasan tidur dan dapat diukur menggunakan cara membagi durasi tidur (yang dapat dinilai dari mulai tidur hingga terjaga), latensi tidur (waktu yang diperlukan seseorang untuk dapat kita ukur. kemampuan tidur), efisiensi tidur (berapa banyak orang tidur), apakah mereka sudah cukup tidur), dan berbagai gangguan yang dialami orang sering membangunkannya di tengah malam (Iqbal, 2018).

4. Komponen Kualitas Tidur

Beberapa aspek kualitas tidur seperti efisiensi tidur, subjektif, gangguan tidur, durasi tidur dan latensi tidur.

G. Tinjauan Sudut Pandang Islam

Islam sangat mementingkan kesehatan mental dan fisik pada saat yang bersamaan. Kepedulian untuk menenangkan jiwa jauh lebih besar daripada kesehatan tubuh atau tubuh lainnya, keduanya juga sangat erat kaitannya karena merupakan faktor dan kunci yang paling penting dalam mencapai kesehatan fisik yang baik.

Al-Quran menggunakan prinsip-prinsip mekanika stres untuk menggunakan metafora untuk menggambarkan masalah yang dihadapi orang. Prinsip mekanika tegangan adalah struktur pertama yang digunakan untuk studi tegangan rinci. Secara keseluruhan, ayat 1-8 surah Al-Quran karya Q.S Al-Insyirah menjelaskan konsep beban dalam urusan manusia.

وَوَضَعْنَا عَنْكَ ۞۲۱۞ وَوَضَعْنَا عَنْكَ ۞۲۱۞

”Bukankah Kami telah melapangkan dadamu (Muhammad)? Dan Kami pun telah menurunkan bebanmu darimu, yang memberatkan punggungmu, Dan Kami tinggikan sebutan (nama) mu. bagimu. Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras untuk (urusan yang lain) dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap.” (QS. Al-Insyirah [94]:1-8)

Teori penilaian kognitif tentang stres mengungkapkan bahwa stres terjadi sebagai respons subjektif setelah seseorang membandingkan efek negatif dari peristiwa yang menimbulkan stres dengan keterampilan dan sumber daya untuk mengatasi peristiwa tersebut. Menurut teori ini, stres terjadi karena orang tidak mampu mengenali dan menghadapi konsekuensi dari peristiwa stres.

فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ ۞۲۱۞ لَٰ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ

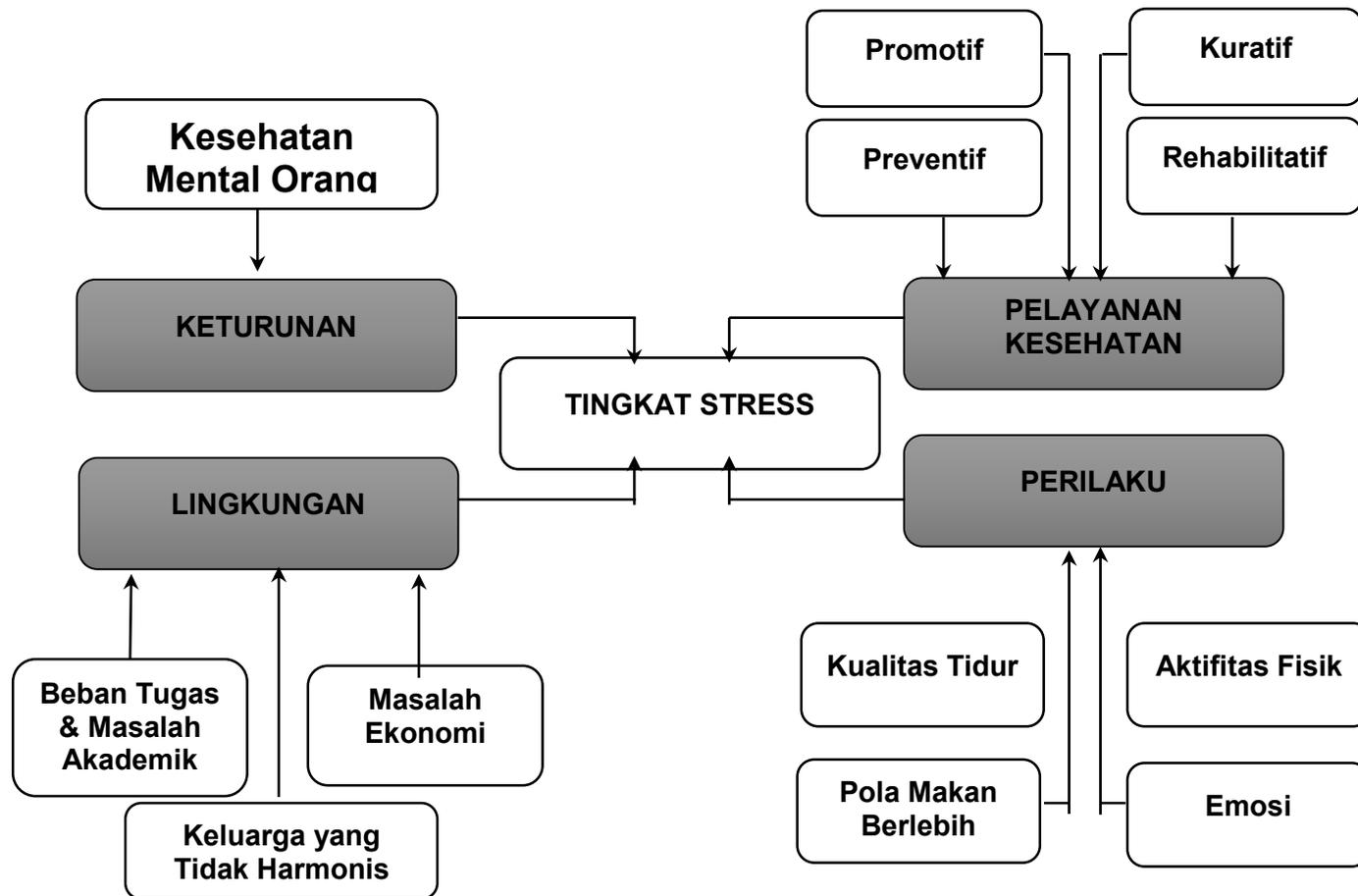
Dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta (QS. AL-baqarah [2]:10).

Seorang mukmin harus melakukan berikut ini untuk mengatasi stres:

- 1 Perbanyak Dzikir Menenangkan Pikiran (Ingat Allah)
- 2 Perbanyak doa dan doanya, karena itu bentuk kita untuk selalu mengingat Allah.
- 3 Mintalah ampunan dari Allah

H. Kerangka Teori Penelitian

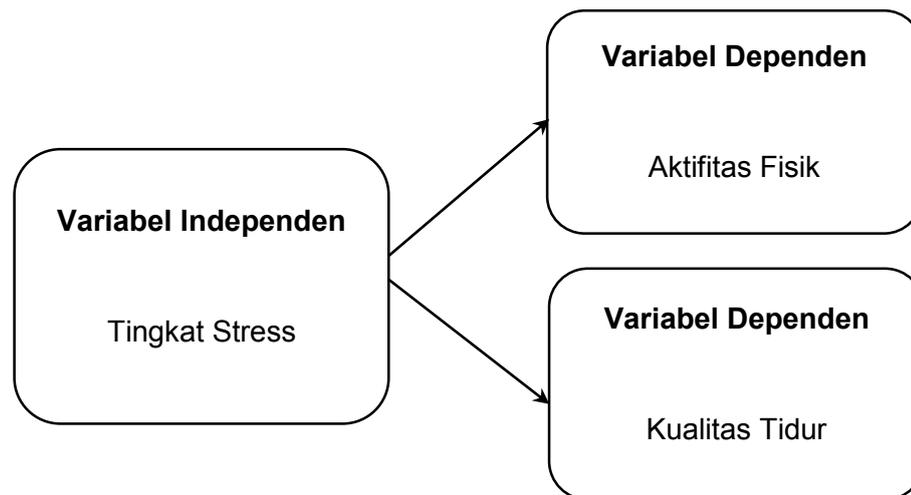
Menurut Hendrik L. Blum ada empat faktor yang mempengaruhi kesehatan masyarakat atau individu. perilaku, perawatan kesehatan, lingkungan, dan genetik.



Gambar 2.1 Kerangka Teori

I Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep penelitian ini hanya berfokus kepada penelitian yang akan dilakukan. Artinya, aktivitas fisik dan kualitas tidur dianggap sebagai variabel terikat, sedangkan tingkat stres sebagai variabel bebas.



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

J. Hipotesis

Berdasarkan kerangka konsep penelitian diatas, maka didapatkan hipotesis sebagai berikut :

1. Ha :

Ada Hubungan antara Tingkat Stress dengan Aktivitas Fisik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur selama pembelajaran daring.

2. Ho :

Tidak Ada Hubungan antara Tingkat Stress dengan aktivitas Fisik Pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur selama pembelajaran daring.

3. Ha:

Ada Hubungan antara Tingkat stress dengan Kualitas Tidur Pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur selama pembelajaran daring.

4. Ho:

Tidak Ada Hubungan antara Tingkat stress dengan Kualitas Tidur pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur selama pembelajaran daring.