

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Wuhan, di Provinsi Hubei, Cina Tengah, adalah pusat epidemi COVID-19, yang muncul pada Desember tahun ini. Seperti yang dikutip oleh Renata, D., dan Satrianta, H. (2020), Holshue et al. Pada 12 Maret 2020, World Health Organization mendeklarasikan pandemi akibat penyebaran COVID-19 (WHO, 2020; dikutip Susilo et al, 2020). Hingga Rabu, 14 Juli 2021 pukul 07.00 WIB, para pengukur dunia memperkirakan ada 188.563.150 kasus Covid-19 di dunia. Dari jumlah tersebut, 4.065.129 orang meninggal dunia dan 172.396.201 dinyatakan sehat kembali (tribunnews.com., 14 Juli 2021). Sementara itu, situasi Covid-19 di Indonesia semakin mengkhawatirkan. Kasus-kasus yang bertahan dan meningkatnya jumlah kematian adalah indikator yang jelas untuk ini. Data pemerintah hingga Rabu, 14 Juli 2021 pukul 12.00 WIB menunjukkan ada 54.517 kasus baru Covid-19 yang dilaporkan dalam 24 jam terakhir. Ini adalah total harian tertinggi kasus baru Covid-19 yang dilaporkan selama seluruh pandemi. Pada 2 Maret 2020, Presiden Indonesia Joko Widodo membuat pengumuman publik pertama tentang kasus Covid-19, sehingga jumlah total orang yang terinfeksi di negara ini menjadi 2.670.046 per 14 Juli 2021 pukul 12.00 WIB. Hingga saat ini, 2.157.363 orang telah selamat dari pandemi, sementara 69.210 telah meninggal karenanya (kompas.com). 14 Juli 2021). Ada peningkatan

mingguan 1,9% dalam kasus COVID-19 yang dikonfirmasi di Kalimantan Timur, sehingga total menjadi 27.892. Ini setara dengan insiden kumulatif 785,20 per 100.000 penduduk, 3.779 kasus aktif (13,54%), 763 kematian yang dikonfirmasi (2,73%), dan 23,350 pemulihan yang dikonfirmasi (83,71%). Dari total kasus Covid-19 di Kaltim sebanyak 6.981 kasus di Kota Samarinda atau 25,96% (Satuan Tugas Penanganan Covid-19, update per 3 Januari 2021).

Stres, kecemasan, depresi, insomnia, penolakan, kemarahan, dan ketakutan hanyalah beberapa dari masalah kesehatan mental yang dialami orang sebagai akibat dari penyebaran global pandemi Covid-19 (Torales, O'Higgins, Castaldelli-Maia, & Ventriglio, 2020; dikutip dalam Iqbal, Rizqulloh, 2020). Individu mengalami krisis kesehatan mental akibat pandemi Covid-19 (Y.T. Xiang et al., 2019). Depresi adalah masalah kesehatan mental umum yang dihadapi banyak orang.

Bagi mereka yang tidak terbiasa, depresi adalah gangguan mood yang ditandai dengan perasaan sedih terus-menerus yang dapat memiliki efek merugikan pada kesehatan dan hubungan seseorang (Pieter dan Namora, 2012). Disabilitas di kalangan orang dewasa dan remaja sama-sama merupakan epidemi global karena prevalensi global depresi penyakit mental. (Gore et al., 2011).

Berdasarkan hasil penelitian Damaiyanti (2016) prevalensi depresi pada remaja di Kota Samarinda, Provinsi Kalimantan Timur, Indonesia. Sebanyak 552 siswa sekolah menengah atas, berusia 14 hingga 19

tahun adalah 52,7% pada perempuan dan laki-laki masing-masing adalah 26,6% dan 26,1%.

Menurut Pertiwi, Moeliono & Kendhawati (2021) Data menunjukkan 32,15 persen remaja berusia 14 hingga 18 tahun mengalami depresi selama pandemi Covid-19, dengan rincian 12,21 persen mengalami depresi ringan, 12,36 persen mengalami depresi sedang, 4,48 persen mengalami depresi berat, dan 3,11 persen mengalami depresi sangat berat. Remaja putri lebih mungkin mengalami kondisi kesehatan mental negatif seperti depresi, dengan prevalensi 12,1% untuk kasus ringan, 13,14% untuk kasus sedang, 6,6% untuk kasus berat, dan 3,76% untuk kasus yang sangat berat. Secara khusus, ringan (12,21%), sedang (10,85%), berat (0,45%), dan sangat parah (1,8%) adalah tingkat di antara remaja laki-laki.

Setiap orang harus mempraktikkan isolasi dan menghindari kontak dengan orang lain untuk menghentikan penyebaran COVID-19. Mengurangi aktivitas fisik dan menerapkan kebiasaan makan yang tidak sehat adalah dua konsekuensi negatif dari karantina (Mattioli et al., 2020).

Kontraksi otot selama aktivitas fisik menyebabkan tubuh mengeluarkan lebih banyak energi dari biasanya dalam bentuk kalori. Aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat dibedakan berdasarkan kebutuhan energi relatifnya. Aktivitas gerakan otot yang termasuk dalam kategori "aktivitas fisik ringan" menggunakan bahan bakar dan kalori

yang sama banyaknya dengan tidak melakukan apa-apa. Berbeda dengan aktivitas ringan, yang terdiri dari semburan gerakan singkat, aktivitas fisik sedang melibatkan gerakan otot dan tubuh terus menerus dengan intensitas ringan. Pengerahan tenaga jantung, paru-paru, dan otot yang ekstrem; membakar sejumlah besar kalori (Ajeng Ratna Ningtyas, Irma Melyani Puspitasari, 2018). Aktivitas Fisik dikaitkan dengan banyak manfaat kesehatan bagi remaja, termasuk perkembangan keterampilan sosial, regulasi emosional dan kesehatan psikologis (Bates et al., 2020). Remaja yang mempertahankan tingkat aktivitas fisik yang tinggi dapat mempertahankan status kesehatan mental yang baik dibandingkan dengan remaja dengan aktivitas fisik rendah secara konsisten (Groffik et al., 2020).

Sepuluh siswa berpartisipasi dalam studi awal dengan menjawab pertanyaan dan memberikan umpan balik melalui Google Form, dan hasilnya telah dikompilasi. Dua siswa di SMA N 4 Samarinda melakukan aktivitas fisik berat (1.500-3.000 MET menit/minggu), dua siswa melakukan aktivitas fisik sedang (minimal 600 MET menit/minggu), dan enam siswa melakukan aktivitas fisik ringan (600 MET menit/minggu) pada minggu sebelumnya. Dari sepuluh siswa yang tersisa, semuanya menunjukkan setidaknya satu gejala depresi, seperti harga diri rendah, peningkatan iritabilitas, atau kelelahan. Di SMA N 7 Samarinda di dapatkan 5 siswa yang melakukan aktivitas fisik berat (1.500-3.000 MET menit/minggu), 3 siswa yang melakukan aktivitas fisik

sedang (minimal mencapai 600 MET menit/minggu), 2 siswa yang melakukan aktivitas fisik ringan (≤ 600 MET menit/minggu) dalam 7 hari terakhir dan dari 10 siswa masing-masing siswa memiliki salah satu atau lebih gejala depresi seperti merasa lebih gelisah atau tegang dari biasanya, merasa dirinya tidak lebih berharga dari pada sebelumnya, sangat mudah marah atau lelah dari biasanya. Lima siswa di SMA N 16 Samarinda melakukan aktivitas fisik berat (1.500-3.000 MET menit/minggu), satu siswa melakukan aktivitas fisik sedang (minimal 600 MET menit/minggu), dan empat siswa melakukan aktivitas fisik ringan (600 MET menit/minggu), dan semua sepuluh siswa memiliki setidaknya satu gejala depresi, termasuk perasaan tidak berharga, lekas marah, dan kelelahan yang terkait dengan kegiatan rutin mereka.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk mengambil judul “Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Depresi Pada Siswa SMA Selama Pandemi Covid-19 Di Samarinda”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah yaitu “Apakah ada Hubungan antara aktivitas fisik dengan depresi pada siswa SMA selama pandemi covid-19 di Samarinda ? “.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Proposal ini bertujuan untuk menganalisa hubungan antara

aktivitas fisik dengan depresi pada siswa SMA selama pandemi covid-19 di Samarinda.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada siswa SMA selama pandemi covid-19 di Samarinda.
- b. Mengidentifikasi terjadinya depresi pada siswa SMA selama pandemi covid-19 di Samarinda.
- c. Menganalisa hubungan antara aktivitas fisik dengan depresi pada siswa SMA selama pandemi covid-19 di Samarinda.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Temuan penelitian ini dimaksudkan sebagai dasar untuk penyelidikan di masa depan tentang korelasi antara tingkat aktivitas fisik yang tinggi dan kesejahteraan psikologis di antara siswa sekolah menengah Samarinda selama pandemi COVID-19 baru-baru ini.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Temuan penelitian ini diharapkan dapat membantu sekolah-sekolah di Samarinda, Indonesia, untuk memahami hubungan antara tingkat aktivitas fisik siswa dan risiko mereka mengalami depresi selama pandemi covid-19 saat ini.

b. Bagi Peneliti

Temuan studi harus terbukti berguna dalam mengembangkan

keterampilan analitis siswa dan memperluas wawasannya. Hal ini juga dapat menjelaskan korelasi antara olahraga dan suasana hati pada siswa SMA Samarinda selama pandemi COVID-19.

c. Bagi Responden

Data yang dikumpulkan dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk lebih mempromosikan olahraga teratur sebagai perlindungan dan penyembuhan depresi.

d. Bagi Institusi

Temuan penelitian ini memberikan informasi yang berguna untuk menganalisis hubungan antara tingginya aktivitas fisik dengan rendahnya kesehatan mental pada siswa SMA di Samarinda yang sedang mengalami pandemi covid-19.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bahwa temuan penelitian ini akan menjadi tolok ukur yang dapat digunakan untuk mengukur penelitian di masa depan, serta memberikan informasi yang berguna yang dapat menginformasikan penyelidikan di masa depan, yang pada akhirnya mengarah pada pengembangan terobosan inovatif yang bermanfaat secara universal.

3. Keaslian Penulisan

1. (Hermanto, Kandarina, Latifah 2020) dengan judul "Hubungan Antara Status Anemia, Tingkat Aktivitas Fisik, Kebiasaan Sarapan, Dan Depresi Pada Remaja Putri Di Kota Yogyakarta". Penelitian ini

bertujuan untuk mengetahui hubungan antara anemia remaja putri, aktivitas fisik, kebiasaan sarapan pagi, dan kesehatan mental di Yogyakarta. Penelitian ini dilakukan secara cross-sectional. Anak perempuan di Yogyakarta, Indonesia, berusia 14 hingga 18 tahun merupakan bagian terbesar dari 250 peserta penelitian. Kadar hemoglobin digunakan untuk menilai anemia, dan *Adolescent Depression Inventory* (IDR) digunakan untuk menilai gejala depresi pada remaja. Menganalisis dua set data dengan uji chi-kuadrat. Depresi remaja adalah variabel dependen, dan anemia, aktivitas fisik, dan kebiasaan sarapan adalah variabel independen.

Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian lainnya adalah peneliti hanya akan memfokuskan pada variabel bebas dari tingkat aktivitas fisik.

2. (Reisa Rachim 2021) dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Gangguan Kecemasan Pada Orang Dewasa Di Masa Pandemi Covid-19”. Penyelidikan ini berusaha untuk mengklarifikasi apakah olahraga teratur dapat membantu mengurangi kecemasan pada orang dewasa yang menderita kondisi seperti itu. Kuesioner Aktivitas Fisik Internasional (IPAQ) digunakan untuk menilai tingkat aktivitas fisik, dan Skala Peringkat Kecemasan Hamilton (HARS) digunakan untuk menilai tingkat gangguan kecemasan; kedua ukuran didasarkan pada desain

observasional cross-sectional. Lima puluh dua orang dipilih secara acak dari populasi Karang Taruna RT.007/01 Ciganjur, Jagakarsa.

3. Persamaan pada penelitian ini terletak pada instrumennya yaitu sama-sama menggunakan International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) untuk mengukur tingkat aktivitas fisik pada responden.
4. (Amana, Wilson, Hermawati 2020) dengan judul “Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada mahasiswa tahun kedua Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis bagaimana aktivitas fisik mempengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa kedokteran tahun kedua di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. Proyek penelitian kuantitatif ini menggunakan desain potong lintang dan teknik sampling acak sistematis terhadap 93 mahasiswa tahun kedua yang terdaftar di Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. Kesehatan emosional dan aktivitas fisik dievaluasi dalam penelitian ini menggunakan Beck Depression Inventory II (BDI II) dan Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). Untuk menguji hubungan antar variabel, dilakukan uji korelasi rank spearman.

Perbedaan pada penelitian ini terletak pada subjek penelitian yaitu peneliti akan meneliti dengan subjek penelitian pada siswa SMA.