

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada tahun 2019, terjadi kedaruratan kesehatan masyarakat yang menjadi perhatian internasional yang dikenal sebagai *Novel Coronavirus Disease* (COVID-19) terjadi di Wuhan, Cina. Penyakit tersebut kini telah menginfeksi 396.558.014 orang di seluruh dunia, termasuk 4.580.093 di Indonesia, pada 8 Februari 2022. COVID-19 telah diklasifikasikan sebagai pandemi, epidemi, dan ancaman global terhadap kesehatan fisik dan mental oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) (Kang et al., 2021). Pandemi COVID-19 telah memberikan sejumlah dampak negatif bagi kehidupan kita sehari-hari, salah satunya berdampak pada kesehatan mental, khususnya pada remaja (Sejati & Ghozali, 2021).

Banyak negara dan wilayah telah menerapkan langkah-langkah perlindungan/jarak, seperti isolasi dan karantina, untuk menghentikan penyebaran COVID-19. Kesejahteraan berbagai kelompok umur dapat dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup yang drastis tersebut. Selain itu, remaja secara konsisten melaporkan peningkatan yang lebih tinggi tingkat masalah kesehatan mental. Ini dapat dikaitkan dengan fase transisi perkembangan fisik dan mental di mana kelompok usia ini lebih rentan terhadap perubahan yang berpotensi fatal ini, seperti

pergeseran yang belum pernah terjadi sebelumnya dari pengajaran di tempat ke kelas *virtual* (Chi et al., 2021).

Berdasarkan Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No.36962/MPK.A/HK/2020 tanggal 17 Maret 2020 tentang Belajar Online dan Bekerja dari Rumah Dalam Rangka Pencegahan Penyebaran Penyakit Virus Corona (Covid-19), sebagaimana dilaporkan di situs resmi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud, 2020) (dalam Zulfia et al., 2021). Selama pandemi ini, terutama pembelajaran akademik online jangka panjang telah menjadi metode pendidikan utama bagi kaum muda. Ini adalah alasan untuk lebih banyak waktu layar dan lebih sedikit aktivitas fisik. Remaja yang tidak cukup berolahraga lebih cenderung mengalami depresi, memiliki tingkat efisiensi belajar yang lebih rendah, dan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi (Kang et al., 2021).

Individu mungkin mengalami penurunan aktivitas fisik secara bersamaan karena isolasi. Hal ini menjadi perhatian serius karena efek psikologis negatif yang telah dilaporkan sebagai akibat dari periode tidak aktif yang berkepanjangan, seperti individu yang mengalami perubahan suasana hati, depresi, merasa stres karena COVID-19, ketakutan akan penyakit menular yang muncul meningkatkan tingkat kecemasan. (Okuyama et al., 2020). Ketakutan akan kesehatan diri sendiri, perpisahan dari orang yang dicintai, dan kebutuhan untuk beradaptasi dengan keadaan baru adalah faktor-faktor yang berkontribusi.

Kesehatan mental dan kesejahteraan semuanya dapat dipengaruhi oleh salah satu dari faktor-faktor ini (Wright et al., 2021).

Diketahui bahwa aktivitas fisik yang tidak memadai menyebabkan kematian sekitar 3,2 juta orang setiap tahun dan mempengaruhi 31% dari populasi global berusia 15 tahun. Kesehatan populasi global secara keseluruhan dipengaruhi secara signifikan oleh gaya hidup yang tidak banyak bergerak. Ketidakaktifan fisik adalah yang paling keempat penyebab umum kematian di seluruh dunia, menyebabkan 6% dari semua kematian (Park et al., 2020). Menurut survei Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) 2018, remaja perempuan (84%) masih kurang aktif daripada remaja laki-laki (78%) dalam hal aktivitas fisik di kalangan remaja antara usia 11 dan 17 tahun (81%) (Baso et al., 2019). Menurut Riset Kesehatan Dasar 2018, jumlah kasus tidak aktif di Indonesia meningkat 33,5% pada 2018 (Matondang, 2021). Di Provinsi Kalimantan Timur, 58,93 persen penduduk usia diatas 10 tahun melakukan aktivitas fisik sedang, sedangkan 41,07 persen melakukan aktivitas fisik kurang. Sebaliknya, penduduk Samarinda memiliki proporsi 47,44% yang melakukan aktivitas fisik sedang dan 52,56% yang kurang melakukan aktivitas fisik di atas usia 10 tahun (Kemenkes, 2018).

Hanya 55 siswa (75,3%) yang berpartisipasi dalam aktivitas ringan, 19,2% dalam aktivitas sedang, dan 5,5% dalam aktivitas berat, menurut penelitian terhadap 73 mahasiswa di Universitas Binawan (Kasmira et al., 2021). Sebuah penelitian terhadap 704 mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta menemukan bahwa 62,1 persen responden tidak mengikuti olahraga atau aktivitas fisik (Sainsiana et al., 2021). Menurut penelitian terhadap 60 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati, perilaku olahraga (aktivitas fisik) yang terbanyak dilakukan adalah intensitas rendah sebanyak 25 orang (41,7%) (Setyawan et al., 2021). Penelitian yang dilakukan terhadap 8122 mahasiswa pada Universitas yang ada di seluruh pulau Irlandia, menunjukkan hasil 31.8% responden merasa bahwa mereka tidak melakukan aktivitas fisik yang cukup untuk tetap sehat (Murphy et al., 2018). Menurut pernyataan yang berbeda, aktivitas fisik dan gaya hidup yang tidak aktif terkait dengan berbagai kondisi fisik dan mental, termasuk depresi dan kecemasan, yang sedang meningkat di kalangan mahasiswa (Molina et al., 2022).

Salah satu cara untuk mencegah masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan adalah dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur (Arat & Wong, 2017). Salah satu adaptasi fisiologis yang bermanfaat yang dapat dihasilkan oleh aktivitas fisik adalah meningkatkan pelepasan neurotransmitter otak seperti serotonin, yang diproduksi sebagai respons terhadap stres (Cairney et al., 2019). Aktivitas fisik yang baik mengurangi stres, memperbaiki suasana hati,

menurunkan ketidakpuasan hidup, dan meningkatkan kualitas hidup (Koo & Kim, 2018). Menurut Kemenkes RI (2020) di masa pandemi COVID-19, aktivitas fisik ringan hingga sedang dianjurkan karena membantu membangun daya tahan tubuh (Steve et al., 2021). Remaja dapat melakukan aktivitas fisik di masa pandemi dengan melakukan pekerjaan rumah tangga yang menggerakkan otot, seperti menyapu rumah (117 Kcal/30 menit), membersihkan jendela (3,70 Kcal/menit), mencuci pakaian (106,8 Kcal/30 menit), menyetrika (126 Kcal/30 menit), menari, naik turun tangga, dan kegiatan berkebun, selama 30 menit setiap hari atau 150 menit setiap minggu (Kusumo, 2021).

Masa remaja adalah waktu yang penting untuk mempelajari kebiasaan sehat, mengembangkan keterampilan motorik, dan meletakkan dasar bagi kesehatan dan kebahagiaan seumur hidup. Selama masa remaja, cukup tidur setiap malam dan menyeimbangkan aktivitas fisik tingkat tinggi dengan tingkat ketidakaktifan yang rendah adalah kunci untuk kesehatan yang optimal (Matondang, 2021). Masa remaja adalah waktu yang penting untuk pembentukan rutinitas sosial dan emosional yang penting untuk kesehatan mental (Kang et al., 2021). Remaja berisiko tinggi mengalami depresi, dan banyak peristiwa kehidupan dan stres dapat membuat mereka sulit untuk menyesuaikan diri secara emosional dan memiliki masalah dengan kesehatan mental mereka. Selama pandemi, penting untuk memeriksa tingkat aktivitas fisik dan emosional. keadaan remaja untuk mempromosikan

pertumbuhan yang sehat dan efisiensi belajar karena pengurangan gerakan sehari-hari (aktivitas) dan tekanan besar dari pembelajaran akademik di lingkungan yang terisolasi (Kang et al., 2021).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), remaja sering terkena gangguan emosional. 1,1% remaja antara usia 10 dan 14 dan 2,8% anak-anak antara usia 15 dan 19 diperkirakan menderita depresi (WHO, 2021). Berdasarkan temuan Riskesdas 2018, prevalensi gangguan depresi sebesar 6,2% dimulai pada rentang usia remaja (15-24 tahun). Berdasarkan hasil penelitian Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, kasus gangguan jiwa lebih banyak terjadi di Indonesia. Indonesia. Dengan prevalensi 6,2%, Provinsi Kalimantan Timur menempati urutan ke-17 (Kemenkes RI, 2019). Kota Samarinda memiliki prevalensi 5,47% penduduk berusia 15 tahun yang menderita depresi (Kemenkes, 2018).

Dalam studi *cross-sectional* 2019 oleh *China Mental Health Survey* (CMHS), pandemi COVID-19 secara signifikan meningkatkan risiko depresi di kalangan dewasa muda China (22,1%) dan mahasiswa (23,3%) (Lin et al., 2020). Sebanyak 392 (82,4%) mahasiswa Bangladesh (dari total 476) memiliki gejala depresi ringan hingga berat, termasuk kecemasan kehilangan kegiatan akademik dan ketakutan tinggal jauh dari keluarga untuk waktu yang lama. 62,24% peningkatan depresi di kalangan siswa yang tidak berolahraga selama pandemi (Islam et al., 2020). Sebanyak 422 mahasiswa Universitas Sriwijaya dengan gangguan depresi dan kecemasan dipelajari untuk studi kualitas

pembelajaran online selama pandemi. Ada prevalensi 40% dan 61,1%, dengan gejala mulai dari ringan sampai berat (Budiastuti, 2021).

Salah satu lembaga pendidikan di Provinsi Kalimantan Timur yaitu Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur berada di Kota Samarinda. Ini mengikuti kebijakan pemerintah untuk membatasi kegiatan belajar *online* selama pandemi. Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat di Fakultas Kesehatan Masyarakat yang mayoritas mahasiswanya berusia remaja, merupakan salah satu dari 8 Fakultas dan 16 Program Studi UMKT.

Studi pendahuluan terhadap 15 mahasiswa/i S1 Program Studi Kesehatan Masyarakat di Fakultas Kesehatan Masyarakat UMKT menunjukkan bahwa 11 responden termasuk dalam kategori aktivitas fisik rendah dan 12 responden memiliki kemungkinan risiko depresi. Informasi ini didasarkan pada wawancara dan penyebaran kuesioner.

Berdasarkan uraian diatas maka akan dilakukan penelitian untuk mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Depresi pada Remaja selama Pandemi COVID-19.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan dan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada remaja selama pandemi COVID-19?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Memahami Hubungan Tingkat Depresi Remaja dengan Aktivitas Fisik Selama Pandemi COVID-19.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat aktivitas fisik remaja selama pandemi COVID-19.
- b. Mengetahui tingkat depresi pada remaja selama pandemi COVID-19.
- c. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada remaja selama pandemi COVID-19.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Terkait hubungan antara tingkat depresi remaja dengan aktivitas fisik selama pandemi COVID-19, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pengetahuan dan wawasan baru di bidang kesehatan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Temuan penelitian ini digunakan untuk menginformasikan kepada pembaca tentang hubungan antara depresi remaja dan aktivitas fisik selama pandemi COVID-19.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Temuan penelitian ini menjadi dasar untuk penelitian selanjutnya tentang hubungan antara tingkat depresi remaja dan aktivitas fisik selama pandemic COVID-19.

c. Bagi Masyarakat

Masyarakat dapat mengetahui lebih lanjut tentang tingkat depresi dan aktivitas fisik di kalangan remaja selama pandemi COVID-19 dari temuan penelitian tersebut.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No.	Judul Penelitian	Nama Peneliti	Rancangan Penelitian	Variabel	Populasi dan Sampel	Hasil Penelitian
1.	Hubungan durasi olahraga dengan durasi penggunaan internet dan tingkat keparahan depresi pada mahasiswa Syarif Hidayatullah Jakarta.	(Sainsiana, et al., 2021)	<i>Cross sectional.</i>	Variabel independen (olahraga). Variabel dependen (durasi penggunaan internet, dan tingkat keparahan depresi).	Populasi: Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Sampel: 704 mahasiswa.	Pada mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat keparahan depresi dengan durasi olahraga dan penggunaan internet.
2.	Pembelajaran daring: depresi dan kecemasan pada mahasiswa selama COVID-19.	(Budiaستي, 2021).	<i>Cross sectional.</i>	Variabel independen (pembelajaran daring). Variabel dependen (depresi dan kecemasan).	Populasi: mahasiswa Universitas Sriwijaya. Sampel: 442 mahasiswa.	Ada hubungan yang signifikan antara pembelajaran <i>daring</i> dengan kejadian depresi. Dengan (PR=1,79 95% CI 1,15-2,79).
3.	<i>Depression associated with moderate-intensity physical activity among college students during the COVID-19 pandemic: differs by activity level, gender and gender role.</i>	(Lin et al., 2020)	<i>Cross sectional.</i>	Variabel independen (aktivitas level, gender, dan peran gender). Variabel dependen (tingkat depresi).	Populasi: mahasiswa dari sembilan belas lokasi berbeda di China.	Ada hubungan penting antara pekerjaan yang sebenarnya dan kesengsaraan di sarjana. Dengan 34.72% peserta memiliki depresi yang relevan secara klinis (16, skala CES-D) dan 58.6% peserta diklasifikasikan sebagai tingkat aktivitas "rendah"

					Sampel: 628 mahasiswa.	karena menghabiskan lebih sedikit waktu di PA.
4.	<i>Active students are healthier and happier than their in active peers: Them results of a large representative cross-sectional study of university students in Ireland.</i>	(Murphy et al., 2018)	<i>Cross sectional.</i>	Variabel independen (aktivitas fisik). Variabel dependen (persepsi kesehatan secara keseluruhan, kesehatan mental, dan kebahagiaan).	Populasi: mahasiswa TA 2014-2015 pada Universitas yang ada di seluruh pulau Irlandia. Sampel: 8122 mahasiswa.	Sebesar 64.3% responden memenuhi tingkat yang direkomendasikan 150 menit aktivitas fisik sedang sampai berat per minggu dengan laki-laki secara signifikan lebih aktif daripada perempuan (72.1% vs 57.8%). Jika dibandingkan dengan mereka yang tidak banyak bergerak, mereka yang mematuhi rekomendasi untuk aktivitas fisik memiliki skor yang lebih tinggi pada kesehatan mental dan kebahagiaan serta kesehatan secara keseluruhan.
5.	<i>Association between the physical activity behavior profile and sedentary time with subjective well-being and mental health in Chilean University Students during the COVID-19 pandemic.</i>	(Reyes-Molina et al., 2022)	<i>Cross sectional.</i>	Variabel independen (aktivitas fisik dan waktu menetap). Variabel dependen (kesejahteraan subjektif dan kesehatan mental).	Populasi: mahasiswa dari 24 Universitas di wilayah Chile. Sampel: 469 mahasiswa.	Variablel bebas dan variabel terikat memiliki hubungan yang signifikan, dilihat dari mereka yang aktif secara fisik dan banyak bergerak dikaitkan dengan kesehatan mental umum yang lebih baik ($p < 0,01$) dibandingkan dengan mereka yang tidak aktif secara fisik dan tidak banyak bergerak.