

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada bulan Desember tahun 2019 tepatnya di Kota Wuhan, terjadi suatu fenomena yang menghebohkan dunia dengan mewabahnya sebuah virus. *World Health Organization* (WHO) menyebut virus ini sebagai *Severe acuter espiratory syndrome corona virus-2 (SARS-CoV-2)* dan nama penyakitnya disebut *Corona virus disease 2019 (Covid-19)*. WHO mengumumkan Covid-19 pada 12 Maret 2020 sebagai pandemi. Penambahan jumlah kasus *Covid-19* berlangsung cukup cepat dan sudah terjadi penyebaran antar negara. Sampai dengan tanggal 25 Maret 2020, dilaporkan total kasus konfirmasi 414.179 dengan 18.440 kematian. dimana kasus dilaporkan di 192 negara/wilayah. (WHO dalam Putri 2020).

Jumlah kasus di Indonesia terus meningkat dengan pesat, hingga Juni 2020 sebanyak 31.186 kasus terkonfirmasi dan 1851 kasus meninggal (Kemenkes RI, 2020). Kasus tertinggi terjadi di Provinsi DKI Jakarta yakni sebanyak 7.623 kasus terkonfirmasi dan 523 (6,9%) kasus kematian (Kemenkes RI, 2020). Wabah ini telah ditetapkan sebagai darurat kesehatan global. Virus ini sempat membuat semua kegiatan sehari-hari manusia terhambat. Karantina saja mungkin tidak cukup untuk mencegah penyebaran virus *Covid-19* ini, dan dampak global dari infeksi virus ini adalah salah satu yang semakin memprihatinkan. Pemerintah Indonesia telah melakukan banyak langkah-langkah dan kebijakan untuk mengatasi permasalahan pandemi ini. Salah satu langkah awal yang dilakukan oleh pemerintah yaitu mensosialisasikan gerakan *Social Distancing* untuk masyarakat. Langkah ini bertujuan untuk memutus mata rantai penularan pandemi *Covid-19* ini karena langkah tersebut mengharuskan masyarakat menjaga jarak aman dengan manusia lainnya minimal 2 meter, tidak melakukan kontak langsung dengan orang lain serta menghindari pertemuan massal (Buana dalam Putri, 2020).

Kebijakan baru-baru ini yang dilakukan pemerintah yaitu Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). PSBB tertuang dalam Peraturan Pemerintah No 21 Tahun 2020 tentang PSBB dalam rangka percepatan penanganan *Covid-19*. Beberapa hal yang dibatasi selama PSBB, diantaranya aktivitas sekolah dan tempat kerja, kegiatan keagamaan, kegiatan di fasilitas umum, kegiatan sosial dan budaya, serta operasional transportasi umum (Kemenkes RI, 2020).

Kebijakan dalam kondisi darurat pandemi *Covid-19* yang jumlah kasusnya terus bertambah. Sehingga untuk mengurangi potensi penyebaran *Covid-19* kebijakan tersebut tepat, meski dalam perjalanannya menimbulkan masalah baru bagi kalangan masyarakat, baik pelajar, pekerja/karyawan, dan seluruh rakyat, oleh karena seluruh kegiatan harus dilakukan di rumah, yang dikenal dengan istilah *Work From Home* (WFH) dan menerapkan *social distancing*. Berdasarkan peraturan pemerintah tentang *social distancing*, dimana segala aktifitas yang melibatkan orang banyak untuk sementara waktu dihentikan. Kebijakan tersebut juga berlaku kepada para karyawan Swasta maupun Lembaga Pemerintah atau ASN.

Efek dari pandemi *Covid-19* pemerintah menerapkan kebijakan dengan Pembatasan Sosial Berskala Besar sehingga berdampak di semua instansi perusahaan. Di Rumah Sakit Omni Alam Sutera terutama karyawan *back office* menerapkan kebijakan WFH, ada karyawan yang berkerja di rumah secara penuh dan ada juga karyawan mengurangi waktu selama bekerja di Rumah Sakit. Efek selama pandemi pada karyawan *back office* dapat menurunkan aktivitas fisiknya sehingga dapat menurunkan kebugaran fisiknya. Dampak negatif WFH dan *social distancing* sangat mungkin menimbulkan stres. (Muslim, 2020).

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Bergerak/aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi. Aktivitas fisik secara teratur dianggap sebagai salah satu komponen penting dari gaya hidup sehat.

Dalam melakukan aktivitas sehari-hari manusia sebagai makhluk hidup membutuhkan kondisi tubuh yang bugar karena apabila seseorang memiliki tubuh yang bugar suatu pekerjaan akan didapat dengan hasil yang maksimal. Ada berbagai macam cara untuk memperoleh kebugaran jasmani yang optimal, antara lain memilih makanan yang mengandung banyak nutrisi, istirahat yang cukup, rutin melakukan aktivitas olahraga yang berfungsi untuk meningkatkan efisiensi fungsi tubuh guna meningkatkan kebugaran jasmani (Ferdianto, 2017).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit. (Agustina dalam Ferdianto, 2017)

Physical fitness (kebugaran jasmani) yaitu badan yang sehat dan segar. Kebugaran fisik sebagai suatu konsep yang mempunyai ruang lingkup yang cukup luas yang salah satunya merupakan kemampuan tubuh dalam beradaptasi terhadap beban fisik yang diberikan kepada tubuh saat melakukan aktifitas berlebih tanpa merasakan kelelahan. (Muthohir, 2016) Kebugaran fisik merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Komponen jasmani yang bugar seperti daya tahan kardiorespirasi sangat penting untuk kebugaran total tubuh dan pikiran. Kebugaran kardiorespirasi ditandai dengan daya tahan yang baik, daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan tubuh untuk mensuplai oksigen yang dibutuhkan ke otot-otot besar yang bekerja untuk waktu yang lama. Derajat daya tahan kardiorespirasi menunjukkan bagaimana jantung dan paru-paru merespon gerakan. Ada tiga hal yang dapat mempengaruhi kebugaran kardiorespirasi seseorang, yaitu seberapa sering mereka berolahraga, seberapa intens mereka berolahraga, dan berapa lama setiap latihan berlangsung. (Mani, Pandji, & Teesa, 2019).

Kebugaran pernapasan kardio mencerminkan keseluruhan kapasitas sistem kardiovaskular dan pernapasan serta kemampuan untuk melakukan olahraga yang berkepanjangan. Oleh karena itu, kebugaran pernapasan kardio dianggap sebagai

ukuran langsung dari status fisiologis individu. Gaya hidup yang tidak banyak bergerak dan kebugaran fisik yang rendah adalah faktor risiko dan prediktor yang paling umum untuk penyakit kardiovaskular, juga semua penyebab morbiditas dan mortalitas. Tingkat kebugaran pernapasan kardio yang tinggi memberikan informasi prognostik yang kuat dan independen tentang keseluruhan risiko penyakit dan kematian, terkait dengan penyebab kardiovaskular. (Pawaria, Kalra, & Pal, 2017)

Kebugaran jasmani sangat penting dalam menunjang aktifitas kehidupan sehari-hari, akan tetapi nilai kebugaran jasmani tiap-tiap orang berbeda-beda sesuai dengan tugas atau profesi masing-masing. Untuk peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani tidak terlepas dari latihan jasmani yang membina keseimbangan unsur kebugaran jasmani. Untuk membina atau memelihara kesegaran jasmani, salah satu caranya adalah dengan melakukan latihan fisik atau latihan jasmani, bisa dengan kegiatan latihan aerobik/kebugaran aerobik yang dapat menunjang kondisi kesegaran jasmani, selain itu olahraga aerobik sangatlah murah meriah untuk kegiatan olahraga sehari-hari, karena aerobik meliputi (lari, jalan, jalan cepat, renang, latihan beban, bersepeda, skipping, jogging, cross country, dan mendayung. (Artanty, Lufthansa, 2017)

Stres merupakan bagian yang tidak terhindarkan dari keberadaan kita. Segala hal dalam lingkungan kita bisa menjadi sumber stres yang potensial, namun stres yang muncul dari dalam diri ialah hasil dari bagaimana memandang situasi dan peristiwa. Stres adalah persepsi diri sendiri dalam memandang situasi dan kondisi, biasanya dengan rasa takut dan marah. Hal tersebut dapat tergambarkan dalam bentuk sikap seseorang yang menjadi tidak sabar, merasa frustrasi, iri, menjadi tidak ramah, mengalami depresi dan kebingungan, kecemasan, perasaan bersalah, perasaan khawatir dan sikap yang apatis. (Riani, Handayani, 2020)

Fisioterapi menurut World Confederation for Physical Therapy (WCPT) merupakan tenaga kesehatan profesional yang bekerja untuk manusia segala umur yang bertujuan untuk memelihara, mengembalikan fungsi dan ketergantungan bila seseorang/ individu mendapatkan kekurangan atau gangguan kemampuan dan

masalah yang disebabkan oleh kerusakan fisik, psikis dan lain sebagainya sehingga dalam hal ini peran fisioterapi dapat diterapkan sedini mungkin dengan identifikasi awal terhadap faktor risiko yang mungkin terjadi apabila penurunan aktifitas fisik yang bisa menyebabkan kebugaran jasmani menurun dan tingkat stres yang meningkat selama pandemi *covid-19*.

Fisioterapi dalam hal ini memiliki peranan penting, berupa promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif kepada individu atau kelompok dalam hal kebugaran fisik dan tingkat stres selama pandemi *covid-19*. Sehingga, peneliti tertarik untuk mengetahui adanya hubungan aktifitas fisik dengan kebugaran dan tingkat stres pada karyawan *back office* RS. Omni Alam Sutera di masa pandemi *covid-19* karena melihat adanya aktifitas fisik yang menurun selama pandemi *covid-19* akan berakibat terhadap penurunan kebugaran fisik yang nantinya akan juga berdampak pada tingkat stres pada karyawan *back office* RS. Omni Alam Sutera.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran dan tingkat stres pada karyawan *back office* RS. Omni Alam Sutera di masa pandemi *covid-19*”.

B. Identifikasi Masalah

Aktivitas fisik akan mempengaruhi produksi endorfin untuk meningkatkan suasana hati dan bertindak sebagai pereda nyeri alami dan mengurangi tingkat hormon stres seperti adrenalin dan kortisol. Partisipasi aktivitas fisik secara teratur juga dapat menyebabkan adaptasi fisiologis di berbagai bidang seperti *stroke volume*, detak jantung istirahat, tekanan darah, dan *cardiac output*, yang mengarah pada peningkatan kinerja kardiorespirasi dan muskuloskeletal yang akan meningkatkan kualitas hidup terkait kesehatan individu. *Homestay* yang berkepanjangan dapat meningkatkan perilaku yang menyebabkan ketidakaktifan fisik dan berkontribusi pada stres (Meiling Qi *et al*, 2020).

Daya tahan kardiorespirasi merupakan kemampuan seperti jantung, paru-paru dan pembuluh darah seseorang dalam mensuplai oksigen ke seluruh tubuh terlebih saat melakukan aktivitas yang melibatkan otot. Daya tahan

kardiorespirasi dan *VO2 max* seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik tentu akan berakibat buruk terhadap kondisi kebugaran jasmani seseorang. (Zenitha, Hartoto, 2019).

Peneliti akan melakukan penelitian dengan memberikan kuesioner untuk memeriksa aktivitas fisik dengan menggunakan *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ). Untuk pengukuran kebugaran kardiorespirasi dengan mengetahui kapasitas *VO2 max* yang diukur dengan Tes Cooper, hasil menunjukkan bahwa jika semakin tinggi nilai volume oksigen maksimal seseorang maka kebugaran kardiorespirasinya semakin baik. Sedangkan untuk pengukuran tingkat stres dengan memberikan kuesioner menggunakan *Perceived Stres Scale*.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada identifikasi masalah, maka didapatkan rumusan masalah sebagai berikut :

1. Apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran pada karyawan *back office* RS. Omni Alam Sutera di masa pandemi *Covid-19*.
2. Apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stres pada karyawan *back office* RS. Omni Alam Sutera di masa pandemi *Covid-19*.
3. Apakah ada hubungan kebugaran dengan tingkat stres pada karyawan *back office* RS. Omni Alam Sutera di masa pandemi *Covid-19*.

D. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran dan tingkat stres pada karyawan *back office* RS. Omni Alam Sutera di masa pandemi *Covid-19*.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan Fisioterapi

Dapat bermanfaat bagi institusi kesehatan dalam upaya pengembangan ilmu pengetahuan dan peran fisioterapi dengan mempelajari, menganalisa masalah, serta proses hingga hasil pada hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran

dan tingkat stres pada karyawan *back office* RS. Omni Alam Sutera di masa pandemi *Covid-19*.

2. Bagi Institusi Pelayanan Fisioterapi

Dapat menjadi dasar penelitian dan pengembangan ilmu fisioterapi di masa yang akan datang, serta memberikan bukti empiris dari teori tentang hubungan aktifitas fisik dengan kebugaran dan tingkat stres pada karyawan *back office* RS. Omni Alam Sutera di masa pandemi *Covid-19*.

3. Bagi Peneliti

Sebagai salah satu syarat kelulusan dalam menyelesaikan program Sarjana Fisioterapi, serta menjadi pedoman dalam upaya meningkatkan pelayanan fisioterapi promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif pada kebugaran dan tingkat stres pada karyawan *back office* RS. Omni Alam Sutera di masa pandemi *Covid-19*.