

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Penyakit Coronavirus 2019 (COVID-19) adalah penyakit pernapasan yang menular (Zhong et al., 2020). Corona Virus Disease (COVID- 19) telah diklasifikasikan sebagai pandemi global oleh World Health Organisation (WHO) pada 12 Maret 2020 dengan keputusan tindakan pencegahan berupa bekerja dan belajar dari rumah dan penerapan *physical distancing* untuk mengurangi penyebaran virus. *Physical distancing* dapat menghambat laju pertumbuhan dalam berbagai bidang kehidupan seperti pendidikan, ekonomi dan sosial (Mustakim, 2020).

Perserikatan Bangsa Bangsa (PBB) melaporkan bahwa sektor pendidikan merupakan sektor yang sangat terdampak dari COVID-19 dan telah terjadinya penutupan sekolah di lebih dari puluhan negara karena wabah COVID-19. Menurut data Organisasi Pendidikan, Keilmuan, dan Kebudayaan PBB (UNESCO) bahwa 290,5 juta siswa di seluruh dunia aktivitas belajarnya menjadi terganggu akibat sekolah yang ditutup (Purwanto et al., 2020). Negara Indonesia menutup sekolah dan perguruan tinggi dan menggantinya dengan pembelajaran daring untuk menerapkan *physical distancing* sehingga penyebaran COVID-19 dapat terkendali. Hal ini sesuai dengan ketetapan Surat Edaran Mendikbud Nomor 3 Tahun 2020 tentang Pencegahan COVID-19 pada Satuan Pendidikan dan Nomor

36962/MPK.A/HK/2020 tentang pembelajaran secara daring dan bekerja dari rumah dalam rangka pencegahan penyebaran corona virus disease.

Proses pembelajaran daring menggunakan sistem pembelajaran jarak jauh. Pembelajaran daring menggunakan dukungan platform telekonferensi. Waktu pelaksanaan perkuliahan daring fleksibel sesuai dengan kesepakatan dosen dan mahasiswa. Untuk materi perkuliahan daring bisa di dapatkan berupa dokumen *E-book*. Dalam pembelajaran daring / *e-learning* mahasiswa harus sering berinteraksi dengan sistem pembelajaran berbasis web (Chen, 2009).

Sistem pembelajaran daring mengganggu kesehatan mental dan menyebabkan kecemasan. Terdapat hubungan antara perilaku sedentari dan tampilan layar yang lama dengan kesejahteraan psikologis yang buruk seperti kecemasan (Biddle et al., 2015). Terdapat hubungan silang antara perilaku menetap (perilaku yang mengeluarkan kalori sangat sedikit kurang dari 1,5 MET) dan paparan layar monitor dengan indikator kesejahteraan psikologis yang buruk. Lama waktu menetap layar monitor meningkatkan kecemasan (Maras et al., 2015).

Kecemasan merupakan sinyal peringatan pada individu sebagai konsekuensi yang normal dari pertumbuhan, perubahan, pengalaman baru, penemuan identitas dan makna hidup (Sadock et al., 2014). Kecemasan adalah emosi dasar manusia yang terdiri dari ketakutan dan ketidakpastian dan biasanya terjadi ketika seseorang percaya bahwa peristiwa tersebut merupakan ancaman bagi diri sendiri atau harga dirinya (Ajmal & Ahmad,

2019). Kecemasan merupakan peringatan pada diri individu sebagai konsekuensi yang normal dari pertumbuhan, perubahan, pengalaman baru, penemuan identitas dan makna hidup dan pembelajaran daring merupakan pengalaman yang baru.

Gambaran kesehatan mental pada mahasiswa yang melakukan perkuliahan daring selama COVID-19 di Bangladesh ditemukan sebanyak 76,78% mahasiswa di Bangladesh mengalami kecemasan dari ringan hingga berat terhadap kegiatan akademik (Islam et al., 2020). Di Indonesia beberapa penelitian menunjukkan tingginya tingkat kecemasan pada mahasiswa selama perkuliahan daring pada saat pandemi COVID-19. Menurut penelitian Sari menyatakan sebagian besar (54,8%) mahasiswa merasakan kecemasan sangat tinggi (Sari, 2020). Hal ini sesuai dengan temuan Meri (2020) pada mahasiswa Universitas Andalas didapati sebanyak 14,0% mahasiswa mengalami kecemasan ringan, sebanyak 20,9% mahasiswa mengalami kecemasan sedang, sebanyak 19,9% mahasiswa mengalami kecemasan berat serta sebanyak 34,4% mahasiswa mengalami kecemasan sangat berat.

Dampak dari kecemasan yaitu menghalangi proses berpikir normal (Ajmal & Ahmad, 2019). Menurut Sutejo (2019) Individu yang cemas akan mengalami cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah teringgung, merasa tegang, gelisah, tidak tenang, mudah terkejut, takut bila sendiri, keramaian dan banyak orang, mengalami gangguan pola tidur disertai mimpi yang menegangkan, gangguan konsentrasi dan daya

ingat. Merasakan keluhan somatik seperti rasa sakit pada otot dan tulang belakang, pendengaran yang berdenging atau berdebar debar, sesak nafas, mengalami gangguan pencernaan, berkemih dan sakit kepala.

Penelitian Ajmal dan Ahmad (2019) pada mahasiswa Universitas Terbuka Allama Iqbal menjelaskan bahwa kecemasan pada mahasiswa selama perkuliahan daring disebabkan oleh alur informasi perkuliahan yang tidak jelas, minimnya sarana prasarana, berkurangnya kualitas pemahaman akan materi pembelajaran yang disebabkan oleh kendala sinyal, kurangnya waktu yang diberikan untuk menyiapkan tugas, pemahaman yang kurang mengenai penugasan dan kecemasan mengenai penilaian dan komentar tutor, kurangnya komunikasi antara mahasiswa dengan dosen dan terganggunya fokus dalam perkuliahan disebabkan adanya pekerjaan sampingan yang dilakukan, dan tidak tersedianya lokasi ujian yang kondusif serta jaringan internet yang tidak lancar dan sistem pembayaran uang kuliah yang sulit.

Hal-hal yang memicu kecemasan selama pembelajaran daring yaitu kesulitan memahami materi, kesulitan mengerjakan tugas-tugas, ketersediaan dan kondisi jaringan internet, kendala teknis dan kekhawatiran akan tugas selanjutnya (Oktawirawan, 2020). Dari hasil penelitian Khairatul 'Ulya (2020) diketahui bahwa seluruh (100%) mahasiswa dalam pembelajaran daring terkendala jaringan internet dan seluruh (90%) mahasiswa kesulitan memahami materi secara online. Selama proses kuliah daring mahasiswa menjadi pasif, kurang kreatif dan tidak produktif, pemahaman materi yang sangat kurang dan beban kerja perkuliahan daring

besar (Argaheni, 2020).

Beban kerja perkuliahan daring yang besar, jadwal perkuliahan yang tidak sesuai dan jadwal penugasan yang sedikit menyebabkan gangguan pola tidur. Gangguan tidur dapat menyebabkan kecemasan (Xiang et al., 2020). Kelemahan fisik bisa mengganggu kesehatan mental sehingga timbulnya kecemasan (Kariuki-Nyuthe & Stein, 2014).

Menurut WHO kecemasan berkorelasi negatif terhadap aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang baik dapat meningkatkan kesehatan mental (Organisation mondiale de la santé, 2020). Terlibat dalam aktivitas fisik merupakan hal yang sangat berguna untuk dilakukan dalam mengurangi kecemasan selama Covid-19 (Alves et al., 2020). Aktivitas fisik berhubungan dengan kebahagiaan individu (Fisher et al., 2019). Aktivitas fisik sangat berguna dalam peningkatan kebugaran kardiorespirasi dan otot, massa dan komposisi tubuh yang lebih sehat, kesehatan tulang meningkat, peningkatan kesehatan fungsional dan peningkatan fungsi kognitif (Lee et al., 2012).

Aktivitas fisik meningkatkan pengeluaran hormon dopamin, serotonin, epinefrin dan endorfin. Aktivitas fisik yang rutin pada individu berhubungan dengan dopamin D1 lebih tinggi dan dopamin D1 meningkatkan suasana hati sehingga merasakan kebahagiaan dan terkendalnya emosi (Dohrn et al., 2020). Aktivitas fisik dapat meningkatkan hormon serotonin yang berfungsi dalam mengatur suasana hati, kognisi, penghargaan, pembelajaran, memori (Kiive et al., 2004). Hasil



dari studi literatur terdapat 3590 artikel menjelaskan bahwa aktivitas fisik efektif dalam memperbaiki gejala kecemasan (Carter et al., 2021). Aktivitas fisik dapat mengurangi kecemasan dan gejala depresi (Bell et al., 2019). Aktivitas fisik sangat berguna dalam peningkatan fungsi kognitif (Lee et al., 2012). Ketidakaktifan fisik menyebabkan gangguan kecemasan-kognitif (Jones et al., 2021). Tingkat aktivitas fisik berhubungan dengan tingkat kecemasan pada penderita kanker payudara (Ribeiro et al., 2020).

Gerakan masyarakat hidup sehat adalah suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa Indonesia dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup melalui aktivitas fisik serta deteksi dini penyakit (Saja, 2017). Menurut WHO aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi yang mengacu pada semua gerakan termasuk selama waktu senggang, sedang melakukan perjalanan / bertransportasi menuju dan dari sebuah tempat, atau sebagai bagian dari pekerjaan seseorang.

Dengan dilaksanakannya sistem pembelajaran daring berdampak dengan meningkatnya paparan layar monitor dan aktivitas fisik mahasiswa dapat terhambat atau berkurang. Gambaran aktivitas fisik siswa selama COVID-19 menurut Ng. K et al. (2020) setengah dari siswa melaporkan melakukan aktivitas fisik yang lebih sedikit dari biasanya, satu dari lima siswa melaporkan melakukan lebih banyak melakukan aktivitas fisik meskipun gerakannya sangat terbatas, COVID-19 memiliki dampak paling

besar pada aktivitas fisik, kelebihan berat badan dan obesitas. *Stressor Daring* dan *Lockdown* membuat masyarakat menjadi aktif dalam beraktivitas fisik ataupun malah sebaliknya membuat masyarakat menjadi tidak aktif dalam beraktivitas fisik karena ditutupnya tempat rekreasi dan bekerja dari rumah (Lesser & Nienhuis, 2020). Proses pembelajaran daring meningkatkan perilaku sedentari dan menurunkan tingkat aktivitas fisik dan menyebabkan beban kesehatan mental (Hemphill et al., 2020).

Selama wabah COVID-19, sebagian besar (52,3%) mahasiswa Tiongkok memiliki aktivitas fisik yang tidak memadai dengan tingkat gejala kecemasan 31%. Tingkat aktivitas fisik yang tinggi secara signifikan berkorelasi erat dengan kecemasan rendah dan aktivitas fisik sedang berkorelasi dengan kecemasan sedang, begitupun pada kecemasan yang tinggi berkorelasi dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah dan secara signifikan terkait erat dengan penurunan depresi. Jenis aktivitas fisik seperti peregangan dan pelatihan perlawanan, serta melakukan pekerjaan rumah tangga berkorelasi negatif dengan kecemasan dan depresi (Xiang et al., 2020).

Universitas Andalas menggunakan *I Learn* Universitas Andalas untuk melaksanakan proses perkuliahan dan praktikum. Mahasiswa kesehatan merupakan role model, promotor dan preventif dalam promosi kesehatan. Dari hasil wawancara dengan informan yang berasal dari fakultas kesehatan di Universitas Andalas diketahui bahwa Fakultas Keperawatan yang melaksanakan pembelajaran daring dan praktikum

daring yang dimana mahasiswanya yang memilih pembelajaran dan praktikum daring hanya belajar dari rumah tanpa ada jadwal untuk datang ke kampus, sedangkan Fakultas Kesehatan Masyarakat pada jurusan gizi ada mata kuliah yang harus dilakukan di labor kampus dan pada jurusan ilmu kesehatan masyarakat hanya melakukan perkuliahan secara daring. Fakultas Kedokteran telah memberlakukan praktikum offline dan semua mahasiswa telah memasuki kampus kembali untuk melakukan praktikum.

Peneliti memutuskan untuk meneliti mahasiswa Fakultas Keperawatan karena mahasiswa fakultas keperawatan yang melakukan perkuliahan dan praktikum daring dan pola hidup mahasiswa keperawatan berpotensi mempengaruhi peran mereka sebagai *health promoter* dan *role model* dalam promosi kesehatan (Damayanti & Karin, 2016). Berdasarkan penelitian Keele (2019) menyatakan perlunya meningkatkan program aktivitas fisik pada perawat karena perawat merupakan role model. Dengan dilaksanakannya penelitian di Fakultas Keperawatan hal ini mendukung penegakan program kampus sehat yang dimana salah satu indikatornya berupa upaya deteksi dini faktor risiko Penyakit Tidak Menular dan kesehatan jiwa serta menilai aktivitas fisik mahasiswa sebagai salah satu tahapan dalam menggiatkan aktivitas fisik mahasiswa (Kartina, 2020).

Setelah melakukan wawancara pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas sebanyak delapan mahasiswa dari program A dan B per angkatan di ketahui dari sisi biologis mahasiswa mengalami gangguan tidur, prilaku sedentari dan menatap layar dalam



waktu yang lama karena tugas yang menumpuk, jadwal pengumpulan tugas yang singkat dan jadwal kuliah yang lama dan terkadang tidak sesuai jadwal. Mahasiswa mengalami nyeri punggung bagian bawah karena posisi duduk yang tidak baik dalam waktu yang lama dan mengalami mata merah, pusing dan tidak enak badan.

Dari sisi sosial diketahui bahwa mahasiswa melakukan interaksi dengan civitas akademik dosen dan mahasiswa yang lainnya dengan menggunakan *google classroom, video conference*, telepon atau *live chat, zoom, googlemeet* dan *whatsapp group*. Dalam berinteraksi mahasiswa mengalami hambatan sehingga informasi tidak sampai dengan baik, mahasiswa sulit memahami materi pembeajaran, praktikum tidak maksimal, diskusi tidak berjalan dengan lancar dan materi pembelajaran dan tata cara pembuatan tugas tidak dipahami dengan baik oleh mahasiswa. Lingkungan belajar yang tidak kondusif dan adanya kerja paruh waktu yang dilakukan di rumah mengurangi konsentrasi belajar mahasiswa dan menyebabkan kecemasan.

Gambaran Aktivitas fisik mahasiswa ada yang berkurang selama melakukan perkuliahan daring karena mahasiswa merasa sulit untuk membagi waktu dalam melakukan aktivitas fisik karena pembelajaran daring yang membuat mahasiswa lebih banyak melakukan perilaku sedentari di depan gawai dan laptop. Sebagian lainnya mahasiswa tetap beraktivitas fisik seperti biasa selama melakukan perkuliahan daring karena adanya motivasi dari lingkungan untuk tetap berkatvitas fisik.

Selama mahasiswa melakukan perkuliahan daring empat dari delapan mahasiswa ada melakukan aktivitas fisik seperti membersihkan rumah tiga hingga lima kali dalam seminggu, membersihkan halaman, melakukan pekerjaan dapur, tiga dari delapan mahasiswa berusaha untuk meluangkan waktu dalam berolahraga minimal satu kali dalam seminggu dan lima dari delapan mahasiswa melakukan olahraga secara tidak teratur. Pengetahuan aktivitas fisik didapat mahasiswa di kelas perkuliahan, di internet, di sosial media, di televisi, di radio dan di surat kabar.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Selama Pembelajaran Daring”.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana hubungan aktivitas fisik terhadap kecemasan Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas selama pembelajaran daring?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kecemasan mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas yang menjalani perkuliahan secara daring pada tahun 2021.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui rerata skor kecemasan mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas yang menjalani perkuliahan secara daring.
- b. Diketahui rerata skor aktivitas fisik pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas yang menjalani perkuliahan secara daring.
- c. Diketahui hubungan, arah dan kekuatan aktivitas fisik dengan kecemasan pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas yang menjalani perkuliahan secara daring.

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Bagi Pendidikan Keperawatan

Hasil dari penelitian ini di harapkan dapat menjadi salah satu cara menambah informasi dan wawasan mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kecemasan.

### 2. Bagi Layanan Keperawatan

Hasil dari penelitian ini di harapkan mampu memberikan gambaran dan informasi mengenai aktivitas fisik pada lingkup mahasiswa sehingga dapat memberikan informasi dan melakukan promosi kesehatan yang tepat tentang aktivitas fisik untuk mengurangi kecemasan.

### 3. Bagi Penelitian

Hasil penelitian ini dapat dijadikan data dasar dalam menengembangkan penelitian keperawatan selanjutnya mengenai aktivitas fisik dan kecemasan sehingga semakin banyak penelitian terkait aktivitas fisik dan kecemasan.

