

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Wabah virus *corona* atau lebih dikenal dengan istilah COVID-19 (*Corona Virus Diseases-19*), telah membuat seluruh dunia panik dengan adanya wabah virus ini. Menurut *World Health Organization (WHO)*, “COVID-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus corona yang baru ditemukan”. Virus ini mulai berkembang di kota Wuhan, China dan pertama kali terdeteksi di Indonesia pada bulan Maret tahun 2020. Wabah ini penularannya sangat cepat sekali dan menyebar ke seluruh negara-negara di dunia. Sehingga WHO menyatakan bahwa penyebaran virus COVID-19 ini sebagai suatu pandemi di dunia. Dikarenakan sudah banyak sekali orang di seluruh dunia yang terpapar dengan virus ini, hingga menyebabkan korban meninggal dunia akibat virus ini.

Kasus positif COVID-19 di Indonesia sampai bulan Februari 2021 tercatat 1.334.634 jiwa, jumlah kasus sembuh sebanyak 1.142.703 jiwa, dan meninggal dunia sebanyak 36.166 jiwa. Jumlah positif COVID-19 di Jawa Barat tercatat 210.442 jiwa (Prasasti, 2021). Penyebaran virus ini menyebabkan diterapkannya adaptasi kebiasaan baru dengan upaya untuk memutus mata rantai penyebaran virus COVID-19 di Indonesia. Upaya yang dilakukan dan di terapkan oleh pemerintahan Indonesia salah satunya dengan memberikan himbauan kepada masyarakat agar selalu menjaga jarak, menggunakan masker, dan mencuci tangan dengan benar. Himbauan tersebut diterapkan agar masyarakat dapat menghindari

segala aktivitas dalam bentuk kerumunan yang dapat mempercepat penyebaran virus COVID-19. Upaya tersebut ditujukan untuk memutus penyebaran virus COVID-19 yang terjadi saat ini agar tidak semakin parah dan berkepanjangan.

Pandemi COVID-19 yang terjadi sangat berdampak pada berbagai bidang kehidupan diantaranya yaitu bidang ekonomi, bidang sosial, serta pada bidang pendidikan. Dalam bidang pendidikan mengalami suatu perubahan sehingga pemerintah menerapkan kebijakan yaitu pembelajaran dilakukan secara *online*. Kebijakan ini sebagai upaya yang diterapkan oleh pemerintah kepada pendidik dan peserta didik untuk menyelesaikan segala kegiatan belajar mengajarnya dari rumah. Hal ini disebutkan dalam peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran *Corona Virus Disease* (COVID-19) yang menyatakan bahwa “kegiatan akademik yang dilakukan oleh seluruh *civitas akademika* dilakukan secara daring”.

Meskipun peraturan telah ditetapkan, akan tetapi keadaan masih belum memungkinkan bagi pemerintah untuk menetapkan kapan sekolah akan dibuka kembali. Pembelajaran yang dilakukan di rumah secara *online* tersebut mengubah kebiasaan anak-anak yang biasanya bersekolah sampai saat ini masih diharuskan untuk selalu berada di rumah. Akibatnya membuat aktivitas fisik anak menjadi berkurang, dari yang biasanya beraktivitas di sekolah, di lingkungan sekitar dan di rumah sekarang anak harus melakukan aktivitas hanya di rumah saja. Hal ini mengakibatkan kurangnya aktivitas gerak tubuh anak, yang dimana anak akan aktif bergerak apabila dia berangkat ke sekolah sendiri atau bersama teman-

temannya dengan bersepeda atau berjalan kaki dan juga jika bersekolah anak sesekali akan melakukan aktivitas fisik yang cukup berat seperti olahraga pada pembelajaran jasmani minimal 2 kali dalam seminggu.

Aktivitas fisik menurut WHO (*World Health Organization*) (2017), “gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi”. Melakukan aktivitas fisik sangat bermanfaat bagi tubuh dan pikiran. Akan lebih bagus lagi apabila aktivitas fisik dilakukan secara teratur sehingga dapat bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan mengurangi risiko dari berbagai penyakit. Menurut Olivia (Adhitya, 2016:14) “tingkat aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan memadai dapat mengurangi risiko hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, diabetes, berbagai jenis kanker, meningkatkan kebugaran otot dan *kardiorespirasi*, meningkatkan kesehatan tulang dan fungsional, mengurangi risiko jatuh serta patah tulang pinggul atau tulang belakang serta untuk keseimbangan energi dan pengendalian berat badan”.

Dalam data Riset Kesehatan Dasar 2018 (RISKESDAS, 2018: 129) menunjukkan bahwa di Indonesia, “penduduk dengan usia ≥ 10 tahun tergolong kurang dalam melakukan aktivitas fisik sebesar 33.5%. Sedangkan pada kelompok penduduk dengan usia 10-14 tahun yang memiliki gaya hidup tidak aktif dengan persentase sebesar 67%”. Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa pada anak usia 10-14 tahun mengalami aktivitas fisik yang kurang. Menurut WHO (2018), “rendahnya kesadaran diri untuk melakukan aktivitas fisik merupakan suatu penyebab terjadinya risiko menderita penyakit tidak menular serta risiko kematian pertama di seluruh dunia”.

Anak-anak merupakan generasi penerus bangsa, sehingga mereka harus dapat mencapai kondisi kesehatan dan kebugaran tubuh yang optimal. Kesehatan seseorang dimulai dari kesadaran setiap individu itu sendiri agar dapat terpenuhi gaya hidup sehat yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Membiasakan melakukan aktivitas fisik pada anak dapat memberikan banyak sekali manfaat dan keuntungan bagi anak. Hal tersebut bertujuan untuk tumbuh kembang anak baik itu fisik maupun kognitif, selain itu juga agar dapat menjaga kebugaran tubuh pada anak dan mengurangi angka kematian dini. Aktivitas fisik dengan intensitas tinggi ataupun sedang pada anak-anak yang dilakukan oleh anak setiap hari baik di sekolah ataupun di rumah sangat berpengaruh terhadap metabolisme tubuh anak.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas dapat diketahui bahwa aktivitas fisik sangat penting bagi kesehatan tubuh anak terlebih lagi pada masa pandemi COVID-19 saat ini. Namun kurangnya minat dan kesadaran diri akan pentingnya melakukan aktivitas fisik secara aktif menjadikan seseorang selalu merasa cukup dengan kondisi tubuhnya saat ini. Maka dari itu penulis sangat tertarik untuk melakukan penelitian tentang aktivitas fisik anak yang berjudul **“ANALISIS AKTIVITAS FISIK ANAK SD DI RUMAH PADA MASA PANDEMI COVID-19”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat diidentifikasi permasalahan yaitu sebagai berikut :

1. Keterbatasan anak dalam melakukan aktivitas fisik di luar rumah akibat pandemi
2. Kurangnya aktivitas gerak tubuh anak selama masa pandemi COVID-19.
3. Perubahan kebiasaan anak SD sebelum dan setelah adanya pandemi COVID-19.
4. Anak lebih suka melakukan aktivitas yang memerlukan sedikit gerakan, seperti bermain *gadget* dan menonton televisi.
5. Belum diketahui bagaimana aktivitas fisik anak SD di Perumahan Pagadungan Indah pada masa pandemi COVID-19.

C. Pembatasan Masalah

Agar masalah tidak terlalu meluas maka perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini perlu dibatasi pada aktivitas fisik anak SD di rumah pada masa pandemi COVID-19 di Perumahan Pagadungan Indah.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu sebagai berikut: Bagaimana aktivitas fisik anak SD di rumah pada masa pandemi COVID-19 ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : Untuk mendeskripsikan bagaimana aktivitas fisik yang dilakukan anak SD di rumah pada pandemi COVID-19.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan mahasiswa mengenai aktivitas fisik anak SD pada masa pandemi COVID-19, serta sebagai ajakan untuk selalu melakukan aktivitas fisik yang cukup sebagai salah satu cara untuk menjaga kebugaran tubuh.

2. Secara Praktis

- a. Bagi Orang Tua, diharapkan dengan penelitian ini orang tua mampu memahami dan menambah pengetahuan untuk meningkatkan aktivitas fisik anaknya.
- b. Bagi Anak, penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan bagi anak-anak usia sekolah dasar agar dapat meningkatkan aktivitas fisik di masa pandemi COVID-19 ini.
- c. Bagi Peneliti, penelitian ini akan menjadi acuan bagi peneliti untuk melakukan pembaharuan menyikapi masalah aktivitas fisik siswa.