BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2)*. SARS-CoV-2 merupakan coronavirus jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Kasus covid-19 ditemukan pertama kali di Wuhan diumumkan pada bulan Desember 2019 oleh pemerintah China. Menurut WHO, (2020) menyatakan penyakit ini memiliki tingkat penyebaran sangat cepat, jumlah kasus yang terkonfirmasi pada tanggal 23 April 2020 sudah mencapai 2.544.792 kasus dan tersebar di 213 negara dengan angka kematian sebanyak 175.694 jiwa. Sedangkan data di Indonesia penderita kasus covid 19 sebanyak 7.775 jiwa, dengan angka kesembuhan 960 jiwa dengan angka kematian yaitu sebanyak 647 jiwa di Indonesia. Provinsi DKI Jakarta dengan kasus positif 3.684, kasus sembuh 344 jiwa dan kasus meninggal 346 jiwa, Jawa Barat kasus positif 907, kasus sembuh 93 jiwa dan kasus meninggal 77 jiwa.

Berdasarkan data perkembangan kasus covid-19 di provinsi riau jumlah kasus positif pada tanggal 24 Januari 2021 ialah pasien positif sebanyak 153 orang dengan konfirmasi sembuh sebanyak 99 orang, konfirmasi dirawat atau isolasi sebanyak 49 orang dan pasien terkonfirmasi meninggal sebanyak 5 orang. Berdasarkan positif rate provinsi riau per 24 januari 2021 adalah 3,08% turun 0,12% dari hari sebelumnya. Penambahan kasus terbanyak di provinsi riau per 24 januari 2021 ada di kota pekanbaru yakni 16 kasus baru (Dinas Kesehatan, 2021).

Setelah munculnya covid-19 rumitnya pengobatan virus membuat pemerintah mengadakan kebijakan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar), kebijakan ini seperti sosial distancing dan physical distancing. Dampak dari PSBB menyebabkan sebagian besar masyarakat indonesia harus tetap di rumah (*stay home*) dan melakukan pekerjaan di rumah

(*word from home*) hal ini berakibat membatasi interaksi sosial dengan orang lain, mengurangi kegiatan diluar rumah dan tetap di rumah saja hal ini menyebabkan berkurangnya aktifitas fisik sebagian besar masyarakat indonesia dan menurunkan tingkat kebugaran fisik masyarakat terutama kebugaran fisik mahasiswa, karena kebanyakan mahasiswa hanya melakukan aktifitas fisik jika di luar rumah jika sudah di dalam rumah jarang sekali untuk melakukan aktifitas fisik (Tanzila dkk. 2018) Kebugaran fisik adalah kemampuan tubuh untuk berfungsi secara efektif ketika bekerja atau melakukan aktivitas lainnya, dan masih memiliki cukup energi untuk menangani atau menghadapi keadaan darurat yang mungkin timbul, maka perlunya peningkatan kesehatan dengan cara berolahraga dan berdampak pada kesehatan mental seperti kecemasan. Kecemasan dapat ditandai dengan berbagai gejala termasuk gangguan fisik, perilaku, dan kognitif (Peluso & Andrade, 2015)

Menurut Arifin, (2018) kesegaran fisik berfungsi mengembangkan kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan tugas dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Fungsi kesegaran fisik semakin jelas, karena sukar mencapai prestasi yang baik tanpa disertai fisik yang segar dalam semua aktivitas untuk mewujudkan suatu hasil yang memuaskan. Tuntutan akan kebugaran fisik setiap orang berbeda. Perbedaan itu biasanya dipengaruhi oleh jenis pekerjaan masing-masing bagi mahasiswa, kebugaran fisik diperlukan untuk belajar, kuliah atau kegiatan yang mendukung perkuliahan. Oleh karena itu setiap mahasiswa hendaknya memiliki kebugaran fisik yang baik guna mendukung dan memperlancar aktivitas perkuliahannya.

Salah satu cara meningkatkan kebugaran fisik dan psikis seseorang ialah dengan berolahraga yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang ialah dengan melakukan olahraga *aerobic*. Olahraga *aerobic* merupakan aktivitas yang bergantung terhadap ketersediaan oksigen untuk membantu proses pembakaran sumber energy sehingga akan bergantung terhadap kerja optimalnya organ-organ tubuh,

seperti: jantung, paru-paru, dan juga pembuluh darah untuk mengangkut oksigen agar proses pembakaran sumber energi dapat berjalan sempurna (Ratmawati dkk, 2013).

Olahraga *aerobic* dipilih karena mudah, menyenangkan dan bervariasi yang memungkinkan seseorang untuk melakukannya secara teratur. Pemberian latihan *aerobic* dan olahraga *aerobic* ini dilakukan karena latihan dan media yang dibutuhkan simpel dan praktis, bisa dilakukan dimana saja, kapan saja, dan tidak memerlukan tempat yang khusus. Selain itu, latihan ini ekonomis, tidak memerlukan biaya yang banyak (Ratmawati dkk, 2013)

Berdasarkan hasil penelitian Rahayu dewi dkk, (2020) “senam *aerobic* merupakan latihan olahraga yang diambil dan dikonstruksi dengan sadar, serta dilaksanakan secara terprogram dan tersusun sehingga diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani, melatih keterampilan serta menghasilkan nilai-nilai spiritual. Senam *aerobic* secara rutin akan dapat menolong peserta didik dalam meningkatkan kebugaran jasmani lewat pengenalan dan pengembangan sikap positif serta memahami kemampuan gerak yang dimilikinya. Serta senam *aerobic* yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kebugaran mahasiswa dan manfaat senam *aerobic* tidak hanya dapat meningkatkan kebugaran jasmani akan tetapi juga membuat kondisi tubuh lebih sehat. Sehingga peserta didik bisa melakukan kegiatan belajar dan bermain tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Berdasarkan hasil penelitian Palar chrisly dkk, (2015), dengan latihan olahraga *aerobic* teratur, aliran darah menjadi lancar serta dapat menguatkan daya tahan jantung paru melalui nilai Vo_{2max} yang signifikan setelah dilakukannya latihan *aerobic* selama 3 kali perminggu secara teratur dan membantu membuang zat sisa-sisa metabolisme tubuh senam *aerobic* dapat meningkatkan kebugaran dengan cepat, dan seseorang tidak akan mengalami kelelahan setelah melaksanakan tugas, serta masih dapat melakukan aktivitas lainnya.

Peneliti melakukan studi pendahuluan pada tanggal 3 April 2021 dilakukan kepada 10 orang mahasiswa S1 Keperawatan di STIKes Payung Negeri Pekanbaru, didapatkan sekitar 60% mahasiswa menjawab jarang sekali melakukan olahraga dimasa pandemi covid-19 dan mahasiswa mengatakan menagalami kelelahan setelah menyelesaikan tugas dan melakukan perkuliahan online, sedangkan sekitar 40% mahasiswa hanya melakukan olahraga didalam rumah dan mahasiswa mengatakan merasa badannya lebih bugar dan tidak merasa kelelahan setelah menyelesaikan tugas dan masih bisa melakukan kegiatan lainnya. Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang terkait dengan efektivitas olahraga *aerobic* terhadap peningkatan kebugaran mahasiswa STIKes Payung Negeri Pekanbaru pada masa pandemi COVID-19.

B. Rumusan Masalah

Semenjak pandemi COVID-19 mahasiswa tidak lagi pergi ke kampus dan melakukan aktifitas fisik yang berdampak pada kebugaran fisik mahasiswa, Salah satu cara meningkatkan kebugaran fisik dan psikis seseorang iyalah dengan berolahraga yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang iyalah dengan melakukan olahraga *aerobic*. Olahraga *aerobic* merupakan aktivitas yang bergantung terhadap ketersediaan oksigen untuk membantu proses pembakaran sumber energi sehingga juga akan bergantung terhadap kerja optimalnya organ-organ tubuh.

Berdasarkan hal tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul tentang “**Efektivitas Olahraga Aerobic Terhadap Peningkatan Kebugaran Mahasiswa STIKes Payung Negeri Pekanbaru Pada Masa Pandemi COVID-19?**”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui “Efektivitas Olahraga *Aerobic* Terhadap Peningkatan Kebugaran Mahasiswa STIKes Payung Negeri Pekanbaru Selama Pandemi Covid-19”

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik mahasiswa STIKes Payung Negeri Pekanbaru
- b. Untuk mengetahui kebugaran mahasiswa STIKes Payung Negeri Pekanbaru sebelum melakukan olahraga *aerobic* Selama Pandemi Covid-19
- c. Untuk mengetahui kebugaran mahasiswa STIKes Payung Negeri Pekanbaru sesudah melakukan olahraga *aerobic* Selama Pandemi Covid-19

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi institusi Keperawatan

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan literatur perpustakaan tentang efektivitas olahraga *aerobic* terhadap kebugaran di masa pandemi covid 19

2. Bagi Mahasiswa Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan referensi bagi mahasiswa tentang efektivitas edukasi olahraga *aerobic* terhadap kebugaran di masa pandemi covid 19

3. Bagi Penelitian selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan teknik yang lebih baik.