

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Kesehatan bagi masyarakat umum dapat berarti tidak sakit. Undang-Undang Kesehatan No 23 tahun 1992 mendefinisikan kesehatan sebagai keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi (Balitbangham, 1992). Kesehatan merupakan totalitas dari faktor lingkungan, perilaku, pelayanan kesehatan, dan faktor keturunan yang saling memengaruhi satu sama lain. Lingkungan merupakan faktor terbesar yang selain memengaruhi kesehatan juga dapat memengaruhi perilaku kesehatan individu (Maulana, 2007). Kesehatan dipandang sebagai alat atau sarana untuk hidup secara produktif, dengan demikian upaya kesehatan yang dilakukan dapat mengarahkan masyarakat untuk mencapai kesehatan yang cukup agar dapat hidup produktif dengan menerapkan perilaku kesehatan.

Perilaku kesehatan dapat berupa sesuatu yang dilakukan sekali atau dilakukan secara berkala. Menurut Conner & Norman (2017), perilaku kesehatan merupakan pola perilaku, tindakan, dan kebiasaan yang berhubungan dengan pemeliharaan kesehatan, pemulihan kesehatan, dan peningkatan kesehatan. Perilaku kesehatan mengacu pada tindakan individu, kelompok, maupun organisasi, serta faktor penentu dari tindakan ini yang meliputi perubahan sosial, pengembangan dan implementasi kebijakan, peningkatan keterampilan *coping*, dan peningkatan kualitas hidup. Short (2015) mengartikan perilaku kesehatan atau biasa disebut perilaku yang berhubungan dengan kesehatan sebagai tindakan yang diambil oleh individu yang dapat memengaruhi kesehatan atau kematian. Tindakan ini mungkin disengaja atau tidak disengaja, dan dapat meningkatkan atau mengurangi kesehatan seseorang. Menurut Papalia, dkk, (2001), faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan dan kebugaran orang-orang dalam kategori usia dewasa muda (20-40 tahun) yaitu, status sosial ekonomi, tingkat

pendidikan, jenis kelamin, sosial budaya, dan pola perilaku seperti diet, olahraga, merokok, dan minum alkohol yang dapat memengaruhi kesehatan

Sebaliknya, perilaku yang tidak sehat merupakan pilihan pola hidup yang dapat memiliki dampak jangka panjang yang signifikan terhadap kesehatan seseorang. Perilaku tidak sehat tidak hanya mencakup hal yang berkaitan dengan apa yang mungkin dikonsumsi orang, seperti makanan tidak sehat, rokok dan minuman beralkohol, tetapi juga sampai pada kegiatan yang harus terpenuhi oleh tubuh seperti tidur yang berkualitas dan olahraga yang konsisten (Rosenberg, 2018). Selain itu, stres juga dapat berkontribusi pada kesehatan yang buruk dengan melakukan perilaku yang tidak sehat. Edlin & Golanty (2010) mengungkapkan bahwa seseorang dengan tingkat stres tinggi mungkin tidak terlibat dalam kegiatan meningkatkan kesehatan, seperti berolahraga teratur, makan dengan baik, dan mendapatkan tidur yang cukup.

Seperti yang kita ketahui, fenomena yang baru saja terjadi di Indonesia pada awal bulan Maret tahun 2020 yaitu adanya penyebaran virus bernama COVID-19 yang mengancam kesehatan manusia, bahkan virus dapat dikatakan ini sangat mematikan. Menurut data yang dimuat oleh World Health Organization (WHO), virus ini sudah menyebar ke 216 negara dan membunuh 465.460 orang. Di Indonesia, virus ini sudah menginfeksi 46.845 orang dan membunuh 2.500 orang dan angka ini masih akan terus bertambah menurut data yang diambil dari situs resmi Pemprov DKI Jakarta (2020). Dilihat dari perkembangan kasus yang terjadi di Indonesia, maka pemerintah mengambil sikap untuk menghimbau seluruh masyarakat agar tetap berada di rumah dan mengurangi aktivitas di luar rumah supaya tidak tertular oleh virus. Masyarakat juga diminta untuk tidak cemas agar daya tahan tubuh tetap terjaga sehingga tidak tertular oleh virus ini.

Menurut survei yang dilakukan oleh *American Psychiatric Association* (2020) kepada lebih dari 1000 orang dewasa di Amerika Serikat, menyebutkan bahwa 48 persen responden merasa cemas akan tertular virus COVID-19. Sekitar 40 persen responden mengkhawatirkan mereka akan sakit berat atau meninggal akibat virus COVID-19, dan 62 persen responden mencemaskan keluarga atau orang tercintanya

akan tertular virus COVID-19. Selain itu, 36 persen responden mengatakan bahwa pandemi COVID-19 berdampak serius pada kesehatan mental mereka, dan 59 persen responden menjawab efek dari pandemi COVID-19 cukup berat pada kehidupan sehari-hari mereka. Survei yang dilakukan oleh Lembaga Survei Indonesia (LSI) pada periode 6-12 April 2020 ditemukan bahwa kecemasan masyarakat Indonesia atas virus corona berada di angka 57 persen.

Kecemasan sebagai faktor emosional dapat meramalkan perilaku kesehatan seseorang (Taylor & Asmundsons, 2004). Hal ini senada dengan hasil survei yang dimuat dalam artikel Liputan 6 (2020), mengenai perilaku kesehatan masyarakat ditengah pandemi COVID-19 bahwa 85 persen masyarakat lebih memerhatikan kebersihan tangan, 55 persen lebih sering mengonsumsi air putih, 18 persen lebih sering berolahraga, dan 47 persen lebih banyak mengonsumsi sayur dan buah. Selain itu, pada situasi pandemi COVID-19 banyak sekali pola perilaku kesehatan yang biasanya jarang dilakukan oleh masyarakat seperti memakai masker, mencuci tangan, bahkan menjaga jaga jarak dengan orang lain menjadi wajib untuk dilakukan demi pencegahan penyebaran virus ini. Pola hidup sehat serta lingkungan yang bersih dapat meningkatkan imunitas tubuh agar tidak mudah sakit. Pola hidup bersih dan sehat adalah perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran individu pada bidang kesehatan (Kompas, 2020).

Beberapa masyarakat yang paham dan mengerti mengenai keadaan yang dihadapi memang patuh untuk mengikuti aturan tersebut, akan tetapi masih ada masyarakat yang tidak peduli dan keluar rumah tanpa menggunakan masker. Pelanggaran tersebut terjadi bukan tanpa alasan, hal ini terjadi karena masyarakat kurang memiliki pemahaman akan seberapa rentan mereka untuk tertular COVID-19, seberapa parah penyakit ini, apa manfaat dari melakukan pencegahan, dan kurangnya petunjuk untuk bertindak atau bahkan mereka tidak khawatir sama sekali dengan adanya virus ini. Beberapa pakar menyarankan masyarakat untuk menerapkan perilaku sehat selama masa pandemi seperti berolahraga hingga minum vitamin untuk menjaga daya tahan tubuh agar mereka tidak tertular virus dengan mudah. Selain memiliki

manfaat untuk kesehatan fisik, perilaku kesehatan juga dapat memengaruhi psikologis seseorang.

Virus COVID-19 telah memicu ketidakpastian dan pemberitaan yang tidak kunjung mereda terkait bagaimana virus ini menyebar dan gejalanya yang sangat umum sehingga masyarakat selalu merasa cemas akan kesehatan dan takut tertular virus ini. Artikel yang dimuat oleh *American Psychological Association* (2015) menjelaskan bahwa seseorang akan lebih cemas dengan ancaman penyakit yang tidak dikenal dibandingkan dengan penyakit yang sudah dikenal. Kecemasan karena ketidakberdayaan dan kegagalan dalam menoleransi merupakan ciri khas pada banyak kasus gangguan kecemasan.

Kecemasan berasal dari bahasa Latin yaitu *anxius* atau penyempitan. Kecemasan mirip dengan rasa takut, bedanya ketakutan merupakan respon terhadap beberapa ancaman langsung, sedangkan kecemasan merupakan rasa khawatir akan bahaya tidak terduga yang terletak di masa depan. Schwartz (2000) menjelaskan kecemasan mirip dengan rasa takut tapi dengan fokus kurang spesifik, ketakutan biasanya respon terhadap beberapa ancaman langsung, sedangkan kecemasan juga ditandai oleh kekhawatiran tentang bahaya tidak terduga yang terletak di masa depan. Kecemasan dianggap tidak normal ketika intensitasnya tidak sesuai dengan bahaya yang memungkinkan, atau ketika itu tetap terjadi ada tanpa adanya bahaya (Cloninger, 1988). Beberapa pemicu kecemasan pada orang dewasa yaitu perubahan pekerjaan, proses penuaan, hubungan keluarga, perceraian, *menopause* pada perempuan, *menopause* pada laki-laki, dan masalah kesehatan (County Living, 2018). Di antara ketujuh pemicu tersebut masalah kesehatan merupakan sesuatu yang pasti akan terjadi karena semakin bertambah usia maka penurunan kondisi fisik juga semakin terjadi sehingga hal tersebut dapat menimbulkan kecemasan, yang biasa disebut sebagai kecemasan kesehatan (*health anxiety*).

Menurut Asmundsons (2001) kecemasan kesehatan dapat diartikan sebagai ketakutan dan kepercayaan akan interpretasi, atau salah tafsir dengan tanda tubuh dan gejala sebagai indikasi penyakit yang serius. Pengertian lain dari kecemasan kesehatan

adalah perasaan khawatir akan kesehatan tanpa adanya gejala penyakit, atau kekhawatiran yang berlebihan ketika ada beberapa gejala penyakit (Lucock & Morley, 1996). Kecemasan kesehatan bukanlah kelainan, melainkan adanya beberapa gangguan yang didefinisikan sebagai kecemasan yang berlebih terkait dengan gejala somatik atau penyakit yang dialami seseorang (Anxiety Canada, 2019). Kecemasan kesehatan yang dialami oleh seseorang secara bertahap dapat meningkat, dan pada tingkat *hypochondriasis* yang sering disebut sebagai kecemasan kesehatan berlebihan, diartikan telah melampaui kisaran normal (Wilhelmsen, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Gerolimatos & Edelstein (2012) menjelaskan bahwa tingkat kecemasan kesehatan pada dewasa muda lebih tinggi dibandingkan dengan dewasa akhir.

Kecemasan kesehatan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya dipengaruhi oleh genetika, latar belakang keluarga, peristiwa kehidupan yang menyebabkan stres, aspek sosial budaya, kepercayaan tentang penyakit, perbedaan budaya, serta mengakses informasi media tentang penyakit (Taylor dalam Maulina, 2016). Dilansir dari artikel yang dimuat *Anxiety and Depression Association of America* (2018), orang dengan kecemasan kesehatan seringkali tidak dapat berfungsi dengan baik, orang tersebut tidak menikmati kehidupan akibat ketakutan dan obsesi mereka. Mereka terobsesi dengan fungsi tubuh, keanehan fisik, dan ketidaknyamanan fisik serta disibukkan dengan keyakinan bahwa mereka telah mengalami atau dalam bahaya akan tertular penyakit serius.

Penelitian yang dilakukan oleh Balkhi, dkk (2020), dengan 400 responden di Pakistan mendapatkan hasil bahwa 62,5% orang merasa cemas setiap hari, 88% orang takut pergi ke pasar, dan 71% responden merasa kurang percaya diri dengan langkah-langkah pengendalian infeksi saat ini. Tingkat ketakutan yang meningkat secara signifikan tercatat di antara orang-orang yang berusia >35 tahun. Mereka lebih cenderung takut akan keselamatan kesehatan mereka bahkan ketika berada di rumah. Selain itu, lebih dari tiga perempat responden mengalami perubahan dalam perilaku mereka untuk memastikan keselamatan mereka, yaitu berkurangnya kontak fisik

(86,5%), melakukan kunjungan ke fasilitas kesehatan (74,5%) dan cuci tangan lebih sering (87%).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Choi, Hui, & Wan (2020), dari 500 responden yang dilibatkan dalam penelitian, yaitu orang-orang yang tinggal di Hong Kong, 19% responden mengalami depresi (skor PHQ-9 \geq 10) dan 14% mengalami kecemasan (skor GAD \geq 10). Selain itu, 25,4% melaporkan bahwa kesehatan mental mereka memburuk sejak pandemi. Analisis regresi logistik berganda menemukan bahwa orang-orang khawatir terinfeksi COVID-19. Mereka terganggu karena tidak cukup masker bedah dan perasaan tidak mampu bekerja dari rumah dikaitkan dengan kesehatan mental yang lebih buruk.

Selain itu, penelitian longitudinal yang dilakukan oleh Huckins, et al (2020) menjelaskan bahwa dibandingkan dengan masa akademis sebelumnya, mahasiswa pada semester musim dingin 2020 lebih banyak duduk, cemas, dan depresi. Berbagai macam perilaku, termasuk peningkatan penggunaan telepon, penurunan aktivitas fisik, dan lebih sedikit lokasi yang dikunjungi, dikaitkan dengan fluktuasi dalam pelaporan berita COVID-19.

Berdasarkan uraian dan penelitian-penelitian terkait, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan hubungan kecemasan kesehatan dengan perilaku kesehatan pada dewasa muda ditengah pandemi virus COVID-19 di Jakarta.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari beberapa uraian yang dikemukakan pada latar belakang, maka masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Kecemasan akan kesehatan pada masyarakat meningkat ditengah pandemi Covid-19
2. Kecemasan kesehatan yang berlebihan memiliki dampak terhadap fisik dan mental seseorang
3. Perilaku sehat dapat memberikan dampak pada kesehatan mental

1.3 Pembatasan Masalah

Kecemasan memiliki banyak macam. Oleh karena itu, penulis membatasi penelitian hanya pada:

Hubungan Kecemasan Kesehatan dengan Perilaku Kesehatan Pada Dewasa Muda Ditengah Pandemi Virus Covid-19 di Jakarta

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah Terdapat Hubungan Antara Kecemasan Kesehatan dengan Perilaku Kesehatan Pada Dewasa Muda Ditengah Pandemi Virus Covid-19 di Jakarta?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Kecemasan Kesehatan dengan Perilaku Kesehatan Pada Dewasa Muda Ditengah Pandemi Virus Covid-19 di Jakarta

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan referensi kajian ilmu psikologi bidang sosial, bidang komunikasi, dan bidang kesehatan khususnya mengenai kecemasan kesehatan ditengah situasi pandemi

1.6.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menambah wawasan bagi dewasa muda mengenai kecemasan kesehatan dan perilaku sehat ditengah situasi pandemi COVID-19