

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada akhir tahun 2019, tepatnya bulan desember terjadi suatu keadaan darurat kesehatan masyarakat yang disebabkan oleh merebaknya novel beta coronavirus yang dinamai novel coronavirus (SARS-CoV-2) di Kota Wuhan, Propinsi Hubei, Cina, yang akan menjadi epidemic di seluruh dunia.

Pada awal tahun 2020, tepatnya bulan Maret coronavirus memasuki di sebagian wilayah negara Indonesia dengan angka persentase yang cukup tinggi dan penyebaran virus yang sangat cepat.

Dengan adanya pandemi covid-19 baik di Indonesia maupun dunia saat ini masyarakat dihimbau agar tetap dirumah, penutupan taman, gym, dan pusat kebugaran untuk mencegah penyebaran SARS-CoV-2 yang berarti bahwa banyak dari kita yang tinggal dirumah dan duduk lebih banyak dari biasanya. Sulit bagi banyak dari kita untuk melakukan jenis latihan yang biasanya kita lakukan. Bahkan lebih sulit bagi orang-orang yang biasanya tidak melakukan banyak latihan fisik.

Hal ini sangat disayangkan karena latihan harian mungkin membantu memerangi penyakit dengan meningkatkan sistem kekebalan tubuh kita dan menangkalkan beberapa rekan obesitas, diabetes, hipertensi, dan kondisi jantung serius yang membuka kita lebih banyak rentan terhadap penyakit covid-19 yang parah dan mendunia.

Berolahraga dan melakukan aktivitas fisik di rumah menggunakan berbagai latihan yang aman, sederhana dan mudah dilaksanakan sangat cocok untuk menghindari coronavirus di udara dan mempertahankan tingkat kebugaran.

Bentuk-bentuk latihan semacam itu dapat termasuk, tetapi tidak terbatas pada, latihan penguatan, aktivitas untuk keseimbangan dan kontrol, latihan peregangan, atau kombinasi dari ini. Berbagai contoh aktivitas fisik yang dapat dilakukan dirumah yaitu seperti jalan cepat, menyapu, atau naik tangga kapan pun bisa dilakukan dengan gratis atau biaya rendah dan tidak memerlukan peralatan khusus.

Penggunaan *eHealth*, video latihan maupun social media, yang berfokus pada mendorong dan memberikan aktivitas fisik melalui internet, teknologi seluler, dan televisi adalah cara lain yang layak untuk mempertahankan fungsi fisik dan kesehatan mental selama periode kritis. Dari pemanfaatan teknologi tersebut tubuh kita tetap aktif dan bugar walaupun di lakukan di dalam rumah.

Olahraga yang kita lihat sekarang atau yang kita praktikkan bersama-sama bukan sekedar ajang untuk memperoleh medali, bukan ajang untuk adu otot, dan juga bukan semata-mata untuk meraih prestasi namun lebih dalam dari itu yakni sebagai sarana untuk meningkatkan dan mengembangkan sumber daya manusia yang lebih baik lagi, kualitas hidup yang makin baik, seperti peningkatan kesehatan fisik, mental social dan emosional. Mempertahankan aktivitas fisik secara teratur dan berolahraga secara rutin di lingkungan rumah yang aman dan tetap melakukan jaga jarak dan kebersihan adalah strategi yang penting untuk hidup sehat selama krisis covid-19.

Dari uraian-uraian di atas peneliti tertarik untuk melihat minat masyarakat RT. 18 Kelurahan Pinang Ranti Jakarta Timur dalam melakukan aktivitas fisik selama

pandemi covid-19 dalam judul penelitian yaitu Survei Minat Masyarakat Untuk Melakukan Aktivitas Fisik Selama Pandemi COVID 19 #dirumahaja

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Terbatasnya aktivitas masyarakat di luar rumah memungkinkan masyarakat lebih banyak melakukan aktivitas fisik di dalam rumah.
2. Belum diketahui minat dan semangat masyarakat RT. 18 kelurahan Pinang Ranti Jakarta Timur dikalangan anak muda untuk melakukan aktivitas fisik dirumah selama pandemi covid-19
3. Aktivitas fisik apa saja yang dilakukan masyarakat RT. 18 Kelurahan Pinang Ranti Jakarta Timur selama pandemi covid-19 dirumah saja

C. Batasan Masalah

Mengingat terbatasnya waktu, dan kemampuan maka tidak semua masalah yang disebutkan pada identifikasi masalah dapat di teliti semuanya. Agar pembahasan tidak panjang lebar, maka pokok permasalahan yang di teliti hanya sebatas minat para masyarakat lingkungan rumah yaitu RT 18 Kelurahan Pinang ranti Jakarta Timur.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, penulis merumuskan permasalahan yang berkaitan dengan judul yang telah di tetapkan oleh penulis “Survei Minat Masyarakat Untuk Melakukan Aktivitas Fisik Selama Pandemi covid-19 #dirumahaja”, yaitu bagaimana minat masyarakat terhadap aktivitas fisik selama dirumah untuk menjaga sistem kekebalan imun dan tetap bugar walaupun dirumah.

E. Tujuan Penelitian

Dalam melakukan penelitian suatu masalah, maka diharapkan ada sebuah target yang ingin dicapai dalam artian tujuan yang ingin dicapai harus jelas yaitu, untuk melihat minat masyarakat pada aktivitas fisik pada masyarakat RT. 18 Kelurahan Pinang Ranti, Jakarta Timur.



