

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada akhir tahun 2019 tepatnya di bulan desember dunia diberitakan dengan merebaknya sebuah virus yang mematikan dan virus ini dinamakan virus covid-19, wabah virus corona baru yang diberi nama *2019-novel corona virus (SARS-CoV-2)* di kota Wuhan, provinsi Hubei, China. Virus ini juga dikenal dengan nama *COVID-19 (Corona Virus Disease 2019)* (Dutheil *et al.*, 2020).

Dengan adanya pergerakan masyarakat yang masih melakukan perjalanan dan menganggap remeh akan virus ini, maka muncul pandemi virus corona pada tahun 2020. WHO menyatakan terjadi pandemi karena telah menyerang seluruh dunia dan menyebabkan tingginya angka infeksi, morbiditas, dan mortalitas (Chan *et al.*, 2020).

Sebenarnya ada penelitian yang mengatakan bahwa olahraga adalah pedang bermata dua. Di satu sisi menguntungkan, namun di sisi lain dapat membahayakan. Olahraga dikatakan dapat membuat orang awet muda. Namun, tidak jarang kita dengar ada orang yang meninggal di lapangan olahraga karena serangan jantung (Stamakis *et al.*, 2019).

Keadaan udara pada masa pandemi Corona ini juga memiliki dua sisi yang berbeda. Di satu sisi, konsentrasi nitrogen dioksida berkurang jauh sejak adanya larangan dan pembatasan transportasi. Sekolah dan kampus ditutup untuk mengurangi penyebaran penyakit dan karantina masal (Wilder-Smith and Freedman, 2020).

Jika terpaksa berolahraga di luar rumah dan menggunakan fasilitas umum, hendaknya melakukan desinfeksi semua peralatan sebelum dan setelahnya. Yang pertama harus dilakukan setelah berolahraga adalah mencuci tangan. Tangan dibasahi dan diberikan sabun, kemudian digosok minimal 20 detik, selanjutnya dikeringkan dengan handuk bersih. Lebih baik lagi jika menggunakan tisu sekali pakai. Hand sanitizer 60% dianggap kurang efektif. Kita wajib menghindari menyentuh wajah dan leher dengan tangan sebelum mencuci tangan secara bersih (Zhu, 2020).

Gambaran klinis infeksi *COVID-19* adalah demam, batuk, sesak napas, diare, dan nyeri kepala. Virus ini dapat ditularkan dari manusia ke manusia melalui droplet, aerosol, bahkan melalui objek maupun permukaan benda yang terkontaminasi dengan droplet dari orang yang menderita sakit. Strategi pencegahan yang baik dapat mengurangi tingkat penyebaran penyakit. Banyak orang menganggap yang penting olahraga dengan jarak terpisah minimal satu meter dan memakai masker sudah cukup aman. Padahal tidak semua olahraga di luar ruangan itu aman. Jika memang olahraga di luar ruangan aman, mengapa lomba olahraga nasional maupun internasional itu ditunda sampai waktu yang tidak ditentukan? Tak sedikit pula kegiatan olahraga yang dibatalkan dalam skala internasional, (Halabchi et al., 2020).

Pemerintah juga banyak melakukan kebijakan-kebijakan yang dibuat dalam menanggulangi wabah virus corona ini, seperti menganjurkan kepada masyarakat untuk melakukan menerapkan protokol kesehatan yaitu melakukan *physical and social distancing*, *stay at home*, dan juga kebijakan pembatasan sosial berskala besar. langkah ini merupakan salah satu langkah yang terbaik menurut pemerintah Indonesia dengan dengan harapan dapat mengurangi penyebaran wabah virus corona di indonesia namun akhirnya

menyebabkan keadaan ekonomi di masyarakat turun sangat drastis. Sebagai usaha pencegahan penyebaran *COVID-19* WHO merekomendasikan untuk menghentikan kegiatan-kegiatan yang berpotensi menimbulkan banyak kerumununan masa. Pola kehidupan masyarakat sehari-hari pun otomatis juga ikut berubah dengan adanya wabah virus *COVID-19* ini, dengan keadaan kehidupan tidak normal seperti biasanya dan supaya wabah ini tidak menyebar semakin luas sebagai salah satu pencegahan Pemerintah Indonesia telah meliburkan proses belajar mengajar di sekolah-sekolah diganti dengan proses belajar mengajar dengan jarak jauh atau daring, atau memberlakukan bekerja, ibadah dan olahraga dari rumah, walaupun kegiatan bekerja, beribadah dan juga berolahraga dilakukan diluar harus mengikuti aturan protokol kesehatan yang telah diatur oleh pemerintah, dengan menjaga jarak minimal 1 meter, memakai masker, dan juga cuci tangan. (Firman dan Sari Rahayu Rahman,2020:81).

Selama kondisi pandemi *COVID-19* seperti ini bukan berarti kita harus berada di dalam rumah terus menerus tanpa melakukan melakukan aktivitas berolahraga, olahraga harus tetap dilakukan secara teratur dan dengan intensitas yang tepat. Olahraga adalah merupakan menjadi hal yang penting dan harus dilakukan masyarakat di tengah pandemi *COVID-19*. Sebab aktivitas olahraga dapat meningkatkan kebugaran dan meningkatkan daya tahan tubuh sehingga dapat dipastikan bahwa imunitas menjadi kuat sebagai pertahanan melawan virus *sars-cov-2* penyebab *COVID-19*. Sementara orang yang tidak berolahraga sama sekali berada pada resiko lebih mudah terserang penyakit dibandingkan dengan orang yang secara rutin melakukan aktivitas olahraga. Jadi dalam kondisi pandemi covid-19 ini pastikan kita harus tetap melakukan aktivitas olahraga dengan intensitas yang cukup supaya kondisi tubuh tetap sehat dan bugar selama kondisi pandemi covid-19 ini.

Olahraga sebenarnya memiliki banyak efek positif. Olahraga ini sering disebut aktivitas fisik untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Manfaat positif olahraga adalah meningkatkan perkembangan pribadi dan psikososial, tidur lebih nyenyak, bahkan dapat mengurangi ketergantungan terhadap alkohol (*Lopez et al.*, 2016).

Olahraga mempunyai peran penting dalam kehidupan manusia. Pada saat sekarang ini olahraga sudah menjadi sebuah kebutuhan bagi sebagian orang, banyak orang mengkhususkan waktunya untuk kegiatan olahraga, baik pagi, sore bahkan malam hari (Cendra & Gazali, 2019).

Beberapa penelitian menyatakan bahwa olahraga dapat mengurangi demensia (pikun). Efek olahraga juga bisa negatif jika dilakukan berlebihan, misalnya kelelahan (*burnout*), cedera, ataupun luka karena terjatuh atau kurang berhati-hati (*Malm et al.*, 2019).

Mengacu dari uraian di atas dengan adanya wabah virus *COVID-19* ini bukan berarti kita harus bedia di dalam rumah terus menerus tanpa melakukan aktivitas berolahraga, olahraga harus tetap dilakukan secara teratur dan dengan intensitas yang tepat. Olahraga adalah merupakan menjadi hal yang penting dan harus dilakukan masyarakat di tengah pandemi *COVID-19*. Sebab aktivitas olahraga dapat meningkatkan kebugaran dan meningkatkan daya tahan tubuh sehingga dapat dipastikan bahwa imunitas menjadi kuat sebagai pertahanan melawan virus *sars-cov-2* penyebab *COVID-19*. Sementara orang yang tidak berolahraga sama sekali berada pada resiko lebih mudah terserang penyakit dibandingkan dengan orang yang secara rutin melakukan aktivitas olahraga. Jadi dalam kondisi pandemi *COVID-19* ini pastikan kita harus tetap melakukan aktivitas olahraga dengan intensitas yang cukup supaya kondisi tubuh tetap sehat dan bugar selama kondisi pandemi *COVID-19* ini akan tetapi

sebagian besar rakyat Indonesia khususnya masyarakat di tambak osowilangun takut akan tertular atau terinfeksi virus ini, ditambah dengan pemberitaan berita-berita di media sosial akan dampak akibat bila terjangkit virus ini yang semakin menambah ke khawatiran di kalangan masyarakat tambak osowilangun untuk melakukan kegiatan aktivitas olahraga seperti yang dilakukan secara rutin sebelum adanya wabah virus corona menyebar, berdasarkan latar belakang tersebut peneliti ingin melakukan penelitian untuk mengetahui seberapa besar tingkat antusias masyarakat di tambak osowilangun dalam melakukan kegiatan aktivitas olahraga pada masa pandemi *COVID-19*.

B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, ruang lingkup masalah penelitian ini adalah, dengan semakin menyebarnya virus *COVID-19* dan akan dampak akibat bila terjangkit virus *COVID-19* semakin menambah ke khawatiran masyarakat di tambak osowilangun. Dari permasalahan yang ada maka peneliti ingin mengetahui seberapa antusias masyarakat di Tambak Osowilangun dalam melakukan kegiatan aktivitas olahraga pada masa pandemi *COVID-19*.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut “Seberapa antusias masyarakat di tambak osowilangun dalam melakukan kegiatan aktivitas olahraga pada masa pandemi *COVID-19*?”

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat antusias masyarakat di tambak osowilangun dalam melakukan aktivitas berolahraga pada masa pandemi *COVID-19*.

E. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2013: 63) variabel adalah segala sesuatu yang memiliki berbagai macam bentuk yang ditetapkan oleh seorang peneliti untuk dipelajari agar memperoleh informasi yang valid tentang hal tersebut kemudian ditarik kesimpulannya. Pada penelitian ini menggunakan Variabel bebas, Variabel penelitian ini adalah proses penerapan ide, konsep, kebijakan dan keinginan dalam bentuk praktis yang dapat menimbulkan dampak dalam peningkatan antusias dalam melakukan kegiatan aktivitas olahraga pada masa pandemi *COVID-19*

F. Manfaat

Dapat memberikan pengetahuan dan pengalaman mengenai tingkat antusias masyarakat di tambak osowilangun dalam melakukan kegiatan aktivitas olahraga dalam pada masa pandemi *COVID-19*.