

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

World Health Organization (WHO) mengumumkan bahwa *Coronavirus Disease (COVID-19)* yang disebabkan oleh virus *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS-CoV-2)*. Covid-19 yaitu merupakan penyakit infeksi dan sangat menular, penularan pada virus inipun dapat menimbulkan kondisi kesehatan dalam keadaan darurat (Soekanto & Rianti, 2021). Yang menjadikan pemerintah mengeluarkan aturan baru yaitu social distancing merupakan tindakan untuk mengurangi seseorang yang sakit untuk memiliki kontak langsung dengan orang sehat, selain social distancing adapun tindakan preventif lain yang dapat dilakukan untuk mencegah penyebaran Covid-19 yaitu protocol kesehatan, dengan menerapkan beberapa tindakan diantaranya yaitu memakai masker, mencuci tangan, dan menjaga jarak ketika bersosialisasi. Untuk membatasi penyebaran atau penularan covid-19 diperlukan adaptasi baru yang menggabungkan perilaku antara lain isolasi, pemakaian masker dan penggunaan disinfektan pada tangan. Perilaku tersebut dapat mencegah siklus penularan-rumah sakit- kekomunitas luas. (Supriyadi et al., 2021).

Pada virus covid ini menimbulkan banyak masalah dalam kehidupan masyarakat Indonesia diberbagai bidang. Salah satunya pada sektor pendidikan, hal tersebut tentunya ditindak lanjuti oleh Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) dengan menyebarkan surat edaran No.4 Tahun 2020 yang berisi

“agar pelaksanaan pembelajaran dilakukan dirumah secara jarak jauh atau daring”. Pelaksanaan Belajar dari Rumah (BDR) dilakukan dengan system pembelajaran jarak jauh (PJJ) (Dewi & Sadjiarto, 2021). Diperkuat juga dengan adanya surat edaran No.15 Tahun 2020 mengenai Pedoman Penyelenggaraan Belajar Dari Rumah dalam masa darurat penyebaran corona virus disease (Covid-19) diketahui bahwa pada belajar dari rumah selama darurat penyebaran Covid-19 (Agustina, 2020).

Pembelajaran jarak jauh (PJJ) merupakan pembelajaran dengan menggunakan suatu media yang memungkinkan terjadinya interaksi antar siswa dan pengajar. Dalam pembelajaran jarak jauh ini siswa dan pengajar tidak langsung bertatap muka tetapi pengajar dan siswa berada di tempat yang berbeda (Prawiyogi et al., 2020). Pembelajaran dengan metode *luring* atau *offline* yaitu proses pembelajaran yang dilakukan di luar tatap muka antara guru dan siswa, namun dilakukan secara daring yang dimana guru memberikan materi berupa tugas *hardcopy* kepada peserta didik yang kemudian dilaksanakan diluar sekolah (Pratama & Mulyati, 2020). Tentu nya dengan keadaan seperti ini akan berdampak pada kondisi fisik (Prawanti & Sumarni, 2020).

Merasakan lelah setelah melakukan suatu aktivitas merupakan hal yang wajar, dirasakan terutama jika pada aktivitas tersebut dilakukan dalam jangka waktu yang lama, kelelahan tidak hanya perasaan letih dan mengantuk saja tetapi lebih dari itu, kelelahan merupakan keadaan subjektif yang berkaitan dengan rasa lelah dan rasa keengganan untuk melakukan suatu aktivitas atau pekerjaan. Dalam

jangka waktu yang lama kelelahan juga dapat menyebabkan gangguan pada kesehatan. (Yassierli et al.,2020).

Pelaksanaan pembelajaran yang dilaksanakan serta pengerjaan tugas – tugas secara online membuat siswa mengalami kelelahan. Menurut Alvita bahwa, Kelelahan adalah suatu fenomena fisiologis, merupakan suatu proses terjadinya keadaan penurunan toleransi terhadap kerja fisik. Penyebab kelelahan sendiri sangat spesifik bergantung pada karakteristik pada kerja tersebut seperti aktivitas yang berlebihan, kurang istirahat, kondisi fisik lemah, olahraga dan tekanan sehari–hari yang dapat menyebabkan kelelahan. Kelelahan dibagi menjadi dua tipe yaitu kelelahan mental yang merupakan akibat dari kerja akibat dari kurangnya minat pada hal tersebut, kelelahan fisik yaitu karna kerja fisik atau kerja otot. Kegiatan atau pekerjaan yang dilakukan secara terus menerus merupakan kejadian umum dalam kehidupan sehari–hari yang dapat menimbulkan kelelahan tetapi jika di biarkan hal ini dapat menyebabkan dampak buruk seperti produktivitas rendah, efisiensi belajar yang buruk. (Alvita, 2017).

Pada penelitian terdahulu dalam penelitian (Dianti et al., 2021). menyimpulkan bahwa dengan menggunakan computer, laptop maupun gadget secara berlebihan dan digunakan secara terus menerus dapat mengganggu fungsi visual, serta menyebabkan kelelahan pada ocular dan fisik. Dengan penggunaan gawai gangguan kesehatan yang bisa muncul salah satunya kelelahan mata karena terus menerus menatap layar. Durasi dalam penggunaan gawai dan laptop maupun computer yang terlalu lama dapat menimbulkan kumpulan gejala kelelahan pada mata.

Gejala lain dapat berupa ketegangan ataupun kelelahan pada mata, mata kering, mata merah, iritasi mata, penglihatan kabur, penglihatan ganda, lambat dalam mengubah focus, nyeri kepala, dan rasa sakit pada leher, bahu dan punggung jika pada kondisi duduk dalam memperhatikan computer dan gawai masih tidak benar (Dianti et al., 2021).

Kelelahan juga di tandai dengan penurunan efisiensi daya tahan tubuh dalam kegiatan yang disebabkan oleh faktor biologis maupun faktor internal. Pada pemahaman kelelahan sendiri merupakan mekanisme untuk pertahanan tubuh sehingga dapat terhindar dari kerusakan, maka untuk pemulihan diperlukan istirahat. Pada kondisi positif antara beban kerja dengan kelelahan memberikan dampak stress terhadap individu itu sendiri atau lingkungan sekitar (Susanto & Azwar, 2020).

Istilah kelelahan selalu mengarah pada kondisi dimana melemahnya tenaga seseorang untuk dapat melakukan suatu kegiatan, meskipun hal ini bukan satu satunya gejala. Namun kelelahan merupakan kondisi yang dimulai dari perasaan letih yang dapat menghalangi seseorang untuk dapat melaksanakan fungsinya dalam batas normal. Kelelahan yang dapat dilihat pada saat melakukan pembelajaran online yaitu siswa merasa nyeri di bagian punggung, kepala pusing, serta mata berair. Pada kondisi fisiologis normal, Siswa yang mengalami kelelahan akan berdampak pada proses perkuliahan yang tidak maksimal, seperti mengerjakan tugas asal-asalan, menunda pekerjaan, mencontek, gejala depresi, penurunan skor kepuasan hidup dan kualitas tidur yang memburuk (Veronika, 2021).

Hal ini menyebabkan penurunan prestasi akademik siswa. Pada penelitian yang dilakukan oleh Lizha et al (2020) pelaksanaan pembelajaran daring dan tingkat pemahaman belajar mahasiswa yang dilakukan pada masa pandemi Covid-19 ditemukan permasalahan yang menyebabkan semangat belajar dan tingkat pemahaman belajar siswa menjadi menurun. Faktor-faktor yang berhubungan dengan prestasi akademik selain motivasi belajar anatar lain: kondisi fisik individu, psikologis, dan lingkungan belajar yang menjadi penyebabnya. Serta hal lain yang mempengaruhi prestasi akademik ialah usia, beban kuliah, serta stress terhadap siswa yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan perubahan (Tampi et al., 2021).

Kelelahan pada siswa juga dapat mengakibatkan kurang nya konsentrasi. Saat ini dengan pembelajaran daringpun terdapat siswa yang mengalami kelelahan, banyak faktor yang mempengaruhi kelelahan salah satunya dilingkungan pembelajaran. Lingkungan belajar sendiri memiliki sub faktor tersendiri yaitu lingkungan suasana rumah atau tempat pada saat belajar online pada masa pandemi (Darma & Hendrati, 2022).

Adapun kerugian lain yang di rasakan siswa dari segi kesehatan karena dalam pembelajaran daring ini siswa harus berhadapan dengan *laptop* dan *handphone* dan beresiko bagi kesehatan contohnya mata. Selain itu dapat berpengaruh pada posisi badan karena duduk berjam-jam di depan *laptop* sehingga seringkali merasakan keluhan pada *musculoskeletal* seperti sakit leher, sakit tulang belakang dan gangguan fisik lainnya dan akibatnya bisa mengganggu konsentrasi dalam belajar (Rondonuwu et al., 2021). Mahasiswa yang mengalami

kelelahan juga akan berdampak pada proses perkuliahan yang tidak maksimal, seperti mengerjakan tugas asal-asalan, prokastinasi (menunda-nunda pekerjaan), mencotek, gejala depresi, penurunan skor kepuasan hidup serta kualitas tidur yang buruk (Agustina, 2020).

Keluhan fisik bisa saja muncul apabila tubuh kurang di beri waktu untuk istirahat atau jeda, banyak sekali keluhan pada fisik yang muncul sebab tubuh kurang beristirahat, kelelahan fisik dapat di tandai dengan adanya keletihan, kejenuhan, ketegangan otot. Kelelahan ini bersifat fisik dan energi yang dirasakan seperti sakit punggung, tegang pada otot leher, dan bahu serta sakit kepala (Rifai & Triyono, 2021).

SMAN 10 Bandung merupakan salah satu Sekolah Menengah Atas Negeri yang ada di Provinsi Jawa Barat, Indonesia. Sama dengan SMA pada umum nya SMAN 10 Bandung ini menempuh pendidikan dalam waktu 3 tahun pelajaran, mulai dari kelas X hingga XII yang terdiri dari IPA, IPS dan Bahasa. SMAN 10 Bandung memiliki 518 siswa laki-laki dan 738 siswa perempuan. Pada penelitian ini sampel yang digunakan yaitu pada siswa kelas X dan XI dikarenakan pada kelas XII yang bertotal 423 siswa sudah tidak melakukan pembelajaran lagi atau sudah melaksanakan Ujian Nasional.

System pembelajaran yang digunakan yaitu *g-meet*, *zoom*, *google classroom*, *quiziz*, *google form* dan adapun upaya yang dilakukan oleh sekolah yaitu setiap guru mengingatkan siswanya untuk selalu absen dan upload tugas ataupun download materi, serta guru men design media pembelajaran sebagai

inovasi dengan memanfaatkan media *online*. Pihak sekolahpun memonitoring proses pembelajaran daring .Adapun upaya yang perlu dilakukan oleh sekolah yaitu guru harus mampu membuat model serta strategi pembelajaran yang sesuai dengan karakter siswa disekolahnya, sekolahpun perlu melakukan bimbingan teknik (bimtek) selama proses pembelajaran daring (Harmani, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 7 April 2022 melalui wawancara terhadap 10 siswa SMAN 10 Bandung yang mengikuti pembelajaran daring, dari 5 siswa yang mengikuti pembelajaran daring yaitu mengatakan bahwa adanya keluhan yang di rasakan yaitu pegal–pegal di bagian punggung, serta bagian leher dan bagian bokong. Adapun 3 siswa yang mengalami rasa lelah dan pusing ketika mengikuti pembelajaran daring yang cukup lama. Dari 2 siswa mengalami mudah ngantuk dan cepat bosan. Dari 10 siswa juga mengatakan lebih sulit untuk memahami materi, lebih menunda–nunda pekerjaan, jam tidur yang tidak teratur. Adapun manifestasi klinis pada seseorang yang mengalami kelelahan kegiatan mental dan fisik menjadi berkurang serta perhatian menurun dan kemampuan seseorang untuk berprestasi menjadi menurun.

Dikarenakan dengan jadwal pembelajaran yang cukup lama, siswa tersebut memulai pembelajaran daring yaitu jam 8 pagi hingga 11 siang. Dengan 3 hingga 4 pelajaran dalam sehari dengan waktu 60 menit permata pelajaran dengan durasi duduk 2 hingga 3 jam dalam waktu sehari, sehingga membuat siswa tersebut merasa mudah lelah dan merasakan pegal. Yang dimana kendala tersebut membawa dampak rasa kelelahan dan keluhan fisik. Secara fisik mereka merasakan pegal–pegal dan nyeri, karena posisi tubuh saat sekolah daring yang

tidak mendukung dari 10 siswa yang sudah di wawancara mengatakan bahwa pada saat melakukan pembelajaran daring dalam keadaan tulang punggung membungkuk, leher membungkuk, dan tiduran dengan melihat *laptop* dan juga *handphone* dikarenakan harus memperhatikan pembelajaran.

Pada hasil analisis peneliti dengan keadaan dilapangan bahwa siswa mengeluhkan kesulitan pada saat pembelajaran dikarenakan waktu pembelajaran yang lumayan cukup lama serta harus memperhatikan guru dan materi dengan posisi yang tidak ergonomis, siswa mengatakan sering membungkukan punggung dan leher sehingga upaya yang dilakukan sekolah dengan memberikan jeda waktu pada pembelajaran ke pembelajaran berikutnya. Dengan menggunakan laptop, computer, dan handphone dengan waktu yang lama dengan posisi duduk yang tidak sempurna dapat mengakibatkan keluhan pada *musculoskeletal*. Terjadinya kelelahan yang tidak segera di tangani dapat berakibat pada kesehatan dan prestasi baik dalam jangka waktu panjang maupun jangka pendek

Permasalahan yang tergambar dari keluhan yang dirasakan para siswa, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dan perlunya penelitian untuk mengetahui adakah hubungan antara kelelahan dengan keluhan fisik pada siswa sma yang mengikuti pembelajaran daring.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimanakah “Hubungan Antara Kelelahan Dengan Keluhan Fisik Pada Siswa SMA Yang Mengikuti Pembelajaran Daring Di SMAN 10 Bandung”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menganalisa hubungan antara kelelahan dengan keluhan fisik pada siswa sma yang mengikuti pembelajaran daring di SMAN 10 Bandung.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengidentifikasi kelelahan pada siswa sma yang mengikuti pembelajaran daring di SMAN 10 Bandung
2. Mengidentifikasi keluhan fisik pada siswa sma yang mengikuti pembelajaran daring di SMAN 10 Bandung
3. mengidentifikasi hubungan antara kelelahan dengan keluhan fisik pada siswa sma yang mengikutii pembelajaran daring di SMAN 10 Bandung

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Data yang diperoleh dari hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber pengetahuan dan informasi baru untuk membangun kerangka konseptual mengenai dampak kelelahan terhadap keluhan fisik

1.4.2 Manfaat Praktik

1. Bagi bidang keperawatan

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai pengembangan ilmu dan dapat digunakan sebagai landasan teori serta menambah masukan terkait dengan dampak kelelahan terhadap keluhan fisik.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Dari hasil penelitian yang didapatkan bisa menjadi dasar pengembangan penelitian selanjutnya sebagai data dasar untuk penelitian selanjutnya dengan tema yang serupa.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini meliputi hubungan antara kelelahan dengan keluhan fisik pada siswa sma yang mengikuti pembelajaran daring di SMAN 10 Bandung. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan *stratified random samling* dengan jumlah sample yang di ambil yaitu 89 responden