

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penyakit COVID-19 adalah penyakit pernapasan menular yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2, virus korona baru ini muncul pertama kali di Wuhan, Cina. COVID-19 merupakan penyakit pernapasan, yang sangat menular. Penularan melalui kontak langsung dan tidak langsung (Chugh et al. 2021). Saluran pernapasan bagian atas menjadi pintu gerbang masuknya infeksi virus SARS-CoV-2. Pandemi COVID-19 adalah krisis kesehatan utama yang telah mengubah kehidupan jutaan orang secara global (Al Dhaheri et al. 2021).

Penyakit COVID-19 tidak hanya menyebabkan masalah kesehatan fisik tetapi juga mengakibatkan banyak orang mengalami gangguan kesehatan mental (Salari et al.2020). Berbagai gangguan psikologis telah diamati selama wabah COVID-19, pada masyarakat di berbagai belahan dunia. Di masyarakat ada kecenderungan mengalami ketakutan akan sakit atau kematian dan merasa tidak berdaya. Pandemi telah memiliki efek berbahaya pada kesehatan mental masyarakat yang dapat bahkan berujung pada krisis psikologis (Xiang et al.2020). Hal ini menunjukkan perlunya tindakan segera untuk mengurangi dampak buruk dari pandemi COVID-19 pada kesehatan mental masyarakat. Berbagai faktor telah disebutkan berkontribusi pada memburuknya kesehatan mental. Salah satu faktor utama yang dilaporkan menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi adalah dipicu

ketakutan akan terinfeksi penyakit COVID-19 dan ketidakamanan (Jiang et al.2021).

Sampai saat ini, tidak ada bukti pengobatan yang efektif untuk COVID-19, meskipun obat antivirus, *chloroquine* atau *hydroxychloroquine* telah dicoba. Ada beberapa uji klinis yang sedang dilakukan baik dengan sistem pengobatan barat maupun tradisional untuk pengembangan baru terapi untuk COVID-19. Ada banyak laporan terjadinya peningkatan fungsi paru pada pasien *Acute Respiratory Distress Syndrome* (ARDS) setelah mengubah postur tubuh pasien untuk posisi tengkurap. Ada juga laporan baru-baru ini tentang peningkatan fungsi pernapasan setelah posisi tengkurap dan pemulihan yang lebih cepat dari anosmia dan ageusia dengan praktik *Pranayama Pal's* dari pasien COVID-19. Juga, ada laporan perbaikan fungsi otonom, kardiorespirasi neuromuskuler dan psikologis mengikuti praktik asana dan pranayamas (Pachegaonkar & Rajesh 2020).

Pandemi COVID-19 yang dianggap sebagai krisis kesehatan global telah menimbulkan masalah kesehatan mental di kalangan masyarakat dan khususnya pada siswa sekolah. Acob et al.(2021) melaporkan sebanyak 18,6 % siswa yang disurvei secara *on-line* di Filipina menderita depresi selama pandemi COVID -19. Izzatika et al.(2021) melaporkan bahwa angka kejadian depresi pada penduduk Indonesia sebanyak 20,8% selama COVID-19. Penelitian yang dilakukan pada masyarakat Kabupaten Tabanan pada masa pandemi oleh Pratiwi (2021) menunjukkan bahwa, pandemi menyebabkan perubahan psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi. Sebanyak 3,8% masyarakat Tabanan memiliki tingkat depresi yang parah, 6% memiliki tingkat kecemasan yang sangat parah, dan 3,8% memiliki tingkat stres yang sangat parah.

Ada beberapa penelitian yang mendukung bahwa yoga bisa dijadikan pelengkap dan terapi alternatif untuk kesehatan mental. Juga, ada laporan perbaikan fungsi otonom, kardiorespirasi neuromuskuler dan psikologis mengikuti praktik *asana* dan *pranayamas* (Pachegaonkar & Rajesh 2020). Ajaran Yoga merupakan ajaran yang sangat populer pada saat ini tidak hanya penganut agama Hindu juga banyak dari kalangan penganut agama lainnya. Yoga sangat disambut baik di seluruh dunia karena aspek peningkatan kesehatan dan penciptaan kebugarannya. Beberapa penelitian telah membuktikan kemanjuran praktik yoga termasuk meditasi dalam membangun homeostasis pada beberapa penyakit tidak menular dengan jalan mengurangi tingkat stres (Nagendra 2021).

Ajaran yoga merupakan ilmu yang bersifat praktis dari ajaran Veda. Arti kata yoga adalah mengontrol, modifikasi mental; persekutuan dengan dengan yang universal. Yoga adalah cara hidup yang telah menjadi bagian dari budaya dan tradisi India sejak lama (Venkatesh et al. 2020), yang membantu menjaga keseimbangan kesejahteraan sikap mental dan spiritual, pola makan dan praktek teknik tertentu seperti Asana (postur), latihan pernapasan (Pranayama), dan meditasi untuk mencapai tingkat kesadaran tertinggi (Balaji et al. 2012).

Namun, sejauh ini penyelidikan empiris untuk efek dari yoga tentang persepsi penyakit dan masalah terkait kesejahteraan yang dialami oleh orang-orang selama COVID-19 sejauh ini belum diteliti. Untuk itu perlu studi penelitian berbasis bukti ilmiah untuk memberikan bukti bahwa yoga sebagai strategi efektif untuk manajemen diri dari masalah kesehatan mental yang berhubungan dengan depresi, kecemasan dan stres selama COVID-19.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh durasi latihan yoga terhadap tingkat depresi, selama pandemi COVID-19 ?

1.3 Tujuan

Untuk menganalisis pengaruh durasi latihan yoga terhadap tingkat depresi selama pandemi COVID-19

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini ialah dapat dibagi menjadi kategori sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Memberikan bukti-bukti empiris bahwa latihan yoga mampu mengubah skor depresi, pada saat pandemi COVID-19.

2. Manfaat Praktis

Meningkatkan pengetahuan dan menjadi pembelajaran bagi masyarakat tentang manfaat latihan yoga terhadap depresi.