

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Aktivitas olahraga merupakan salah satu kebutuhan manusia untuk bisa hidup sehat. Namun, nyatanya banyak masyarakat yang masih kurang berolahraga. Menurut data laporan Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) 2018 yang dicantumkan dalam artikel Jawa Pos, 33,5 persen warga negara Indonesia masih kurang beraktivitas fisik. Kurangnya aktivitas menjadi salah satu penyebab utama dari banyaknya pasien penyakit tidak menular serta obesitas (Adikara, 2019, para 3).

Masa pandemi COVID-19 membuat pekerja untuk mulai bekerja dari rumah atau *work from home*. Hal itu tercantum dalam berita daring Kompas.com, bahwa pemerintah memutuskan untuk melaksanakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) guna memutus rantai penyebaran Covid-19 yang disebabkan virus corona. Peraturan Pemerintah Nomor 21 Tahun 2020 tentang PSBB menjadi landasan atas keputusan tersebut (Galih, 2020, para 1-2).

Kebijakan ini awalnya bertujuan untuk membuat masyarakat mengalami risiko yang lebih sedikit terhadap penyakit tersebut. Namun pada Juni 2020, muncul aktivitas yang juga menjadi tren, yakni bersepeda. Kebanyakan pesepeda tidak melaksanakan olahraga ini sendiri, melainkan dengan beberapa rekan ataupun komunitas. Tertulis di artikel Kompas.com, pilihan berolahraga sepeda tersebut

merupakan usaha masyarakat untuk bisa hidup sehat. Hal tersebut bisa dibuktikan melalui banyaknya unggahan masyarakat di media sosial yang menggambarkan dengan jelas bagaimana toko sepeda menjadi ramai oleh pembeli (Nugroho, 2020, para 3).

Yunianto (2020) menuliskan bahwa tren sepeda menyebabkan penjualan sepeda untuk naik hingga 30 persen dalam periode April hingga Juli 2020. Kenaikan minat beli akan sepeda terjadi secara mendadak sehingga produsen alat olahraga ini sempat mengalami kesulitan dalam memenuhi permintaan pasar. Permintaan yang meningkat secara tajam serta mendadak ini sempat memaksa pembeli untuk menunggu hingga stok sepeda selesai diproduksi dan dijual di pasaran. Jenis yang paling diminati publik adalah sepeda lipat, *city bike* dan sepeda gunung (para 1-5).

Tren itu juga semakin populer dengan adanya kekhawatiran akan tertular virus Corona akibat kurang olahraga. Nugroho (2020) menyatakan orang yang memiliki daya tahan tubuh cenderung terkena COVID-19. Serta bahwa olahraga seperti bersepeda memiliki manfaat meningkatkan imunitas (para 1-2).

Cronkleton (2020) menuliskan bahwa bersepeda memiliki sebelas manfaat utama bagi tubuh. Sepeda bisa menjadi opsi olahraga bagi kaum lanjut usia yang mengalami kekakuan sendi dan kesulitan menaruh seluruh beban tubuh pada kaki untuk jangka waktu yang lama. Tidak hanya itu, bersepeda juga membantu meningkatkan suasana hati, mengembangkan otot, membantu melatih stamina serta keseimbangan, dan memperkuat tulang (para 4 - 27).

Annur (2020) juga menuliskan bahwa tidak hanya toko sepeda yang mengalami peningkatan penjualan, tapi juga sejumlah platform *e-commerce*. Dalam periode tren tersebut, toko *e-commerce* seperti Bukalapak hingga Tokopedia mencatat adanya kenaikan penjualan hingga empat kali lipat. Kepada Annur, Head of Corporate Communication Bukalapak Intan Wibisono menyatakan konfirmasi akan hal tersebut. Intan menyebutkan kenaikan tersebut terjadi dalam periode Juni hingga Juli 2020 (para 1-2).

Berolahraga sendiri memang sebenarnya penting. Prastiwi (2020) menuliskan bahwa dr. Arie Sutopo, SpKO, dosen Fakultas Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta (UNJ) mengatakan bahwa aktivitas olahraga merupakan benteng pertahanan kedua bagi tubuh untuk melawan serangan COVID-19. Aktivitas olahraga ini disarankan untuk dilakukan setidaknya 30 menit per hari, agar dampak peningkatan imunitas tubuh benar-benar ada. Data dalam berita tersebut juga menyantumkan bahwa aktivitas dalam rumah seperti membersihkan ruangan tidak termasuk berolahraga (para 31).

Meskipun aktivitas olahraga tersebut menyehatkan tubuh, bersepeda di masa pandemi dan lingkungan dengan angka kasus yang tinggi justru akan menciptakan risiko bagi kesehatan. Dilansir dari situs berita liputan6.com oleh Prastiwi (2020), jumlah pasien Corona pada Senin, 30 November 2020 adalah 538.883. Pasien yang berhasil sembuh ada sebanyak 450.518, dan yang meninggal mencapai 16.945 orang (para 2-5).

Untuk itulah protokol kesehatan dibuat. Dimulai dari menjaga jarak antar sesama selama pandemi. Menurut Febrianto (2020), Achmad Yurianto, selaku Direktur Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2P) dari Kementerian Kesehatan mengatakan bahwa setidaknya jarak 2 meter harus dijaga (para 2).

Masker juga harus selalu dikenakan, apalagi mengingat kasus COVID-19 di Indonesia masih cukup tinggi. Afifah (2021) menuliskan bahwa masker merupakan alat kesehatan yang bisa mencegah orang yang belum terkena virus corona. Alat kesehatan ini juga bisa mencegah penyebaran COVID-19 beserta penyakit yang lain, dari penularan lewat udara (para 2).

Prastiwi (2020) juga menuliskan bahwa tingginya angka pasien pandemi ini di Indonesia juga menyebabkan keputusan untuk membuat 140 rumah sakit menjadi tempat rujukan COVID-19, beserta Wisma Atlet Kemayoran. Gedung yang dulu digunakan sebagai tempat penginapan para atlet ASEAN Games sudah beralih fungsi menjadi lokasi perawatan, akibat penuhnya rumah sakit (para 27).

Melalui karya ini, penulis ingin menyampaikan akan bahayanya bersepeda tanpa mematuhi protokol kesehatan. Penulis juga menunjukkan realita patuh atau tidaknya pesepeda terhadap protokol kesehatan yang diberlakukan. Wawancara dari pesepeda juga akan dicantumkan agar pembaca bisa melihat opini dari para pesepeda yang berolahraga selama pandemi.

1.2 Tujuan Karya

Tujuan dari pembuatan skripsi berbasis karya ini adalah:

1. Mempublikasikan karya ini secara digital di situs karyakarsa, agar bisa dibaca oleh masyarakat luas.
2. Membuat buku foto dengan 50 foto.
3. Menunjukkan sikap pesepeda yang tidak patuh pada protokol kesehatan COVID-19.

1.3 Kegunaan Karya

Kegunaan karya ini adalah untuk memberikan saran kepada pesepeda akan bagaimana mereka seharusnya berolahraga selama pandemi. Serta menunjukkan pendapat dari pesepeda yang berolahraga selama pandemi. *News value* yang terkandung adalah *proximity, timeliness, impact, current, human interest*.