

Aktifitas Fisik dan Tingkat Kebugaran Masyarakat Perkotaan di Masa Pandemi Covid-19

Efa Nugroho¹

¹*Program Studi Kesehatan Masyarakat, FIK, Universitas Negeri Semarang*
Email: efa.nugroho@mail.unnes.ac.id

Abstrak. Di masa pandemi virus corona atau Covid-19, sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh dengan berolahraga secara teratur. Pasalnya, olahraga merupakan salah satu cara untuk menghindari penyakit dan meningkatkan daya tahan tubuh. Namun, tidak sedikit orang yang lebih banyak berdiam diri di rumah dibandingkan sebelum pandemi, yang juga berpengaruh pada tingkat kebugarannya. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran tingkat kebugaran warga Kota Semarang selama masa pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan desain observasional. Populasi penelitian adalah penduduk kota Semarang, sedangkan sampel penelitian adalah penduduk kota Semarang yang mengukur tingkat kebugaran di lokasi penelitian. Sampel sebanyak 342 orang diperoleh dengan metode accidental sampling. Pengukuran yang dilakukan adalah kekuatan dorong dan tarik menggunakan push and pull dynamometer, kekuatan lompat menggunakan Vertical Jump Test, dan Harvard step test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 314 (92%) sampel berada pada tingkat kebugaran yang buruk, 23 (7%) sampel dalam tingkat kebugaran yang baik, dan hanya 5 (1%) sampel yang berada pada tingkat kebugaran sangat baik. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat kebugaran masyarakat perkotaan berada pada tingkat kurang baik.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Covid-19, Kesehatan Masyarakat, Promosi Kesehatan.

PENDAHULUAN

Menurut WHO kesehatan adalah keadaan sempurna, baik fisik, mental, maupun sosial dan tidak hanya bebas dari penyakit dan cacat. Sedangkan menurut Notoadmodjo (2012) kesehatan adalah keadaan sehat baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Diantara Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah melakukan aktivitas fisik setiap hari. Hal ini diperlukan untuk menjaga tubuh dalam keadaan prima dan seluruh anggota tubuh berfungsi dengan baik. Aktivitas fisik adalah melakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar.

Hubungan antara aktivitas fisik individu dan kesehatan secara konsisten menjadi fokus penting dalam bidang

promosi kesehatan masyarakat. Telah didokumentasikan dengan baik bahwa aktivitas fisik yang tidak mencukupi merupakan faktor risiko utama untuk kejadian penyakit kardiovaskular, hipertensi, dan diabetes, di antara penyakit kronis lainnya (Owen, 2010). Seperti diketahui, partisipasi rutin dalam aktivitas fisik merupakan cara yang efektif untuk menjaga atau meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan (Damon, 2018). Namun, kemunculan tiba-tiba pandemi Coronavirus-2019 (COVID-19) telah memengaruhi perilaku kebiasaan aktivitas fisik individu di seluruh dunia dan telah menyebabkan penurunan tingkat aktivitas fisik global, yang kemudian meningkatkan risiko pengembangan penyakit kronis (Chen, 2020; Nieman, 2020).

Wabah penyakit COVID-19, yang ditularkan oleh coronavirus manusia baru SARS-CoV-2, telah berdampak besar secara global. Tingginya tingkat infeksi dan potensi morbiditas dan mortalitas yang signifikan membuat Organisasi Kesehatan Dunia (2020) menyatakan

wabah COVID-19 sebagai pandemi pada 11 Maret 2020. Karena penularannya dari orang ke orang (Kampf, 2020), banyak negara memberlakukan semacam protokol jarak sosial dan/atau persyaratan untuk isolasi diri. Di Inggris, misalnya, pemerintah nasional dan devolusi memberlakukan *lockdown* pada akhir Maret yang mengharuskan penduduk untuk tetap di rumah kecuali berbelanja kebutuhan dasar, mengurus masalah medis, melakukan satu bentuk olahraga sehari-hari (misalnya lari, berjalan kaki, atau bersepeda), atau jika dipekerjakan dalam pekerjaan penting (Michie, 2020).

Para peneliti di Italia mengamati penurunan aktivitas fisik rata-rata 882 MET min/minggu dalam satu hingga dua bulan setelah merebaknya COVID-19 (Maugeri, 2020). Demikian juga satu bulan setelah wabah di Kanada, 22,4% individu yang biasa berolahraga secara teratur menjadi tidak aktif secara fisik (Lesser, 2020). Di Inggris, survei lanjutan dilakukan pada tingkat aktivitas fisik individu dari empat hingga delapan minggu setelah pecahnya pandemi. Hasil survei menunjukkan terjadi 41% penurunan aktivitas fisik setelah hanya empat minggu wabah. Demikian pula, survei online lain yang dilakukan satu bulan setelah wabah menunjukkan bahwa waktu harian rata-rata aktivitas fisik individu menurun sebesar 33,5% (Ammar, 2020). Seperti yang dapat dilihat, tingkat aktivitas fisik individu dari berbagai negara telah dipengaruhi sampai tingkat tertentu oleh tingkat keparahan pandemi (Ainsworth, 2020).

Meskipun penurunan tingkat aktivitas fisik cenderung menjadi tren selama pandemi, analisis lebih lanjut menemukan bahwa perubahan perilaku populasi dapat dibagi menjadi empat kelompok, dan beberapa orang masih dapat mematuhi perilaku aktif mereka dan bahkan meningkat aktivitas fisik. Bukti dari American College of Sports

Medicine's Call to Action menunjukkan bahwa orang yang menjaga olahraga secara teratur memiliki kebugaran yang tinggi serta fungsi kekebalan yang baik dan risiko tertular COVID-19 yang lebih rendah (Michael, 2020). Studi lain menunjukkan bahwa mereka yang beralih dari aktif ke tidak aktif memiliki gejala depresi, kesepian, dan stres yang lebih kuat/lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang mempertahankan kepatuhan terhadap pedoman aktivitas fisik.

Kebugaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat kompleks dalam aktivitas olahraga. Setiap komponen kebugaran jasmani memiliki peranannya masing-masing dalam membentuk aspek fisik. Seseorang bisa dikatakan mempunyai kebugaran jasmani yang baik jika terpenuhinya derajat dari kebugaran yang baik bagi parameternya. Tanpa Kebugaran jasmani serta faktor pondasi fisik yang baik, seseorang akan kesulitan ketika menyesuaikan diri pada aktivitas fisik yang memerlukan kondisi fisik yang prima (Mahfud, 2020). Kondisi fisik mereka yang selalu bugar diharapkan dapat dapat meningkatkan Kesehatan dan imunitas agar terhindar dari COVID-19 dan tentunya bebas dari segala penyakit.

Sebuah studi dilakukan baru-baru ini mengenai Calorie Intake and Physical Study yang dilakukan Helda Khusun dari SEAMEO-REFCON mengungkapkan bahwa orang dewasa di perkotaan malas melakukan aktivitas fisik. Penelitian yang menggunakan 864 sampel di Indonesia, berusia 18 sampai 45 tahun di Jakarta Timur, Bandung, Surabaya, Makassar, dan Medan, menunjukkan rendahnya tingkat aktivitas fisik orang dewasa di perkotaan, yaitu 28%. Sebanyak 59,4% dikategorikan memiliki aktivitas sedentary yang tinggi. Aktivitas sedentary adalah kegiatan yang tidak berpindah tempat seperti menonton tv atau menggunakan komputer lebih dari enam jam per hari. Orang dewasa laki-laki yang

menonton TV atau bekerja dengan komputer lebih dari 6 jam per hari berisiko 1.5 kali lebih besar untuk menjadi gemuk (obesitas) dibandingkan dengan yang kurang dari itu. Pada wanita, kurangnya aktifitas fisik yang ditandai dengan tidak pernah melakukan aktifitas fisik yang tinggi (misalnya dengan olahraga) berisiko 2,7 sampai 3 kali lebih besar untuk menjadi gemuk (obesitas) dibandingkan yang sering berolahraga.

Risiko permasalahan kesehatan yang dialami masyarakat perkotaan karena rendahnya tingkat aktivitas fisik dan kebugaran adalah Penyakit Tidak Menular (PTM). Di Indonesia, prevalensi PTM mengalami peningkatan setiap tahunnya. Menurut hasil penelitian RISKEDAS, prevalensi penyakit stroke mengalami peningkatan dari rasio 8,3 per1000 penduduk pada tahun 2007 menjadi 12,1 per1000 penduduk pada tahun 2013 secara nasional. Demikian juga untuk diabetes melitus mengalami peningkatan dari 1,1 persen (2007) menjadi 2,1 persen (2013). Prevalensi penyakit tersebut terus meningkat seiring dengan bertambahnya umur seseorang (Balitbang Kemkes RI, 2013). Ditambah lagi, menurut jumlah kejadian penyakit pada laporan 10 penyakit terbanyak di lokasi penelitian, penyakit PTM seperti hipertensi merupakan penyakit nomor tiga yang paling banyak diderita oleh masyarakat pada tahun 2015 (4.423 penderita). Kemudian, angkanya meningkat dan menempati penyakit nomor dua paling banyak diderita pada tahun 2016 (15.056 penderita) dan 2017 (19.426 penderita).

Dari latar belakang tersebut maka disusunlah sebuah kajian di Kota Semarang. Kajian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran tingkat kebugaran warga Kota Semarang selama masa pandemi Covid-19.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain observasional. Populasi penelitian adalah penduduk kota Semarang, sedangkan sampel penelitian adalah penduduk kota Semarang yang mengukur tingkat kebugaran di lokasi penelitian. Sampel sebanyak 342 orang diperoleh dengan metode accidental sampling. Pengukuran yang dilakukan adalah kekuatan dorong dan tarik menggunakan push and pull dynamometer, kekuatan lompat menggunakan Vertical Jump Test, dan Harvard step test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tidak ada keraguan bahwa pandemi COVID-19 berdampak buruk pada aktifitas fisik dan kebugaran masyarakat Indonesia. Aktifitas fisik dan kebugaran berada pada puncaknya pada tahap awal pandemi COVID-19 dan kemudian mulai menurun karena pemerintah memberlakukan beberapa langkah untuk menahan virus dengan membatasi pergerakan dan kegiatan secara luas. Sekolah, kantor, dan fasilitas umum diliburkan guna mengimbau masyarakat untuk tetap di rumah. Ketakutan akan infeksi juga memotivasi masyarakat untuk mengisolasi diri dengan bekerja dari rumah dan mengganti interaksi tatap muka dengan sosialisasi online atau telekonferensi. Akibatnya, jumlah waktu dan aktivitas untuk keperluan pekerjaan dan transportasi menurun karena sebagian besar pekerjaan kantor dilakukan di rumah. Penutupan taman umum, pusat kebugaran, dan fasilitas olahraga lainnya juga mengurangi kesempatan bagi masyarakat untuk terlibat dalam aktivitas fisik rekreasi reguler yang biasa mereka di luar rumah.

Perlu juga dicatat bahwa, pada tahap paling awal pandemi, pemerintah berfokus pada pengendalian penyebaran virus, dan promosi kesehatan diturunkan ke prioritas yang lebih rendah. Mengantisipasi periode pembatasan yang berkepanjangan,

pemerintah mengeluarkan kebijakan tentang bagaimana tetap bugar selama pandemi untuk membantu masyarakat mempertahankan atau mendapatkan kembali status kebugaran dan kesehatan yang baik.

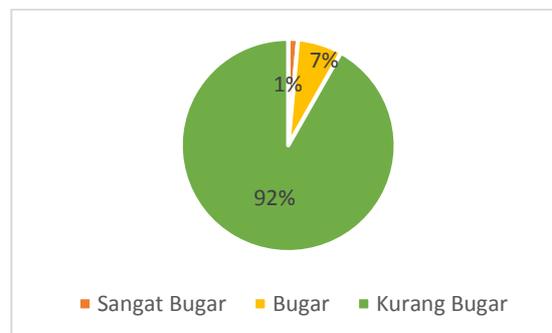
Deputi Bidang Koordinasi Kebudayaan Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan (Kemenko PMK) Nyoman Shuida mengatakan bahwa beban APBN untuk kesehatan sudah sangat besar. Sebagai solusi harus dipertimbangkan pembudayaan olahraga sebagai investasi untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Olahraga sangat penting sebagai instrumen pencegahan Covid-19 dengan meningkatkan kesehatan masyarakat.

Sementara itu, dalam RPJMN 2020-2024, Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) menjadi salah satu agenda penting pemerintah dalam kaitan upaya mewujudkan masyarakat sehat dan bugar. Upaya tersebut sangat komprehensif karena tidak hanya terkait dengan olahraga namun juga diperlukan pola makan yang baik serta penerapan pola hidup bersih dan sehat. Oleh karena itu, Germas akan berhasil dengan adanya peran kontribusi seluruh pihak terkait untuk berkolaborasi dalam visi dan tujuan yang sama yaitu Indonesia sehat dan bugar.

Menteri Pemuda dan Olahraga Zainudin Amali menjelaskan selama masa pandemi Covid-19 berlangsung Kemenpora telah membuat tutorial berbagai bentuk olahraga masyarakat diantaranya senam SAH (*Stay at home*), *workout from home*, senam lansia, dan tutorial lainnya. Tutorial tersebut dibuat agar mendorong masyarakat tetap melakukan aktivitas fisik selama masa pandemi ini.

Saat ini sebagian masyarakat masih menganggap kurang pentingnya olahraga. Olahraga masih belum dianggap sebagai

sebuah kebutuhan dan habit, padahal dengan giat berolahraga akan membuat masyarakat menjadi lebih sehat dan bugar serta dapat meningkatkan imunitas untuk melawan Covid-19.



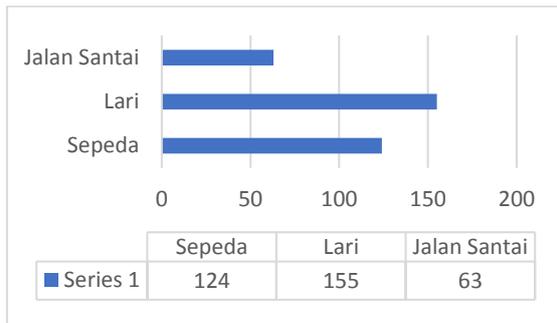
Gambar 1. Tingkat Kebugaran Masyarakat Kota Semarang

Dari penelitian didapatkan data bahwa 314 (92%) masyarakat Kota Semarang memiliki kondisi kurang bugar, 23 (7%) masyarakat dalam kondisi bugar, dan hanya 5 (1%) masyarakat dalam kondisi sangat bugar. Berdasarkan data yang telah didapatkan ditemukan fakta bahwa masyarakat mengalami perubahan pada pola aktivitas fisiknya yang diakibatkan oleh pandemi COVID-19. Perubahan-perubahan yang ditunjukkan berupa penurunan pada pola kebiasaan olahraga dan penurunan pola aktivitas reguler.

Frekuensi melakukan aktivitas olahraga pada setiap minggunya dapat mempengaruhi performa dan kemampuan kondisi fisik seseorang (Camera et al., 2016). Rendahnya tingkat aktivitas seseorang dapat memberikan dampak negatif bagi kebugaran jasmani (Ruiz-Montero & Castillo-Rodríguez, 2016). Dampak negatif dari tingkat kebugaran yang rendah yaitu tubuh menjadi cepat lelah, kegemukan, dan rentan terhadap gejala penyakit kurang bergerak (Mainous et al., 2019). Kebugaran sangat penting untuk mendukung seseorang melaksanakan aktivitasnya sehari-hari

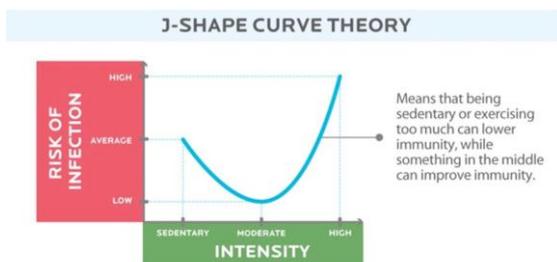
tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Moggetti et al., 2019).

Walapun tingkat aktifitas dan kebugaran menurun, namun terjadi peningkatan pola ketertarikan masyarakat terhadap jenis olahraga tertentu.



Gambar 2. Ketertarikan Masyarakat terhadap Jenis Olahraga Tertentu

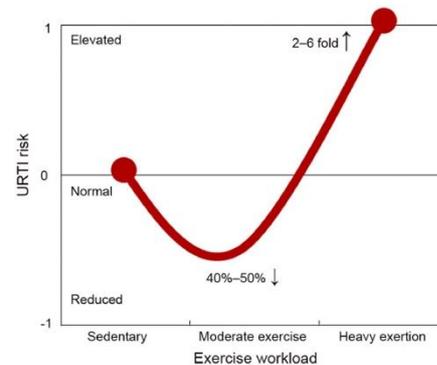
Tingkat minat masyarakat terhadap olahraga tertentu meningkat karena: 1). Adanya kompensasi untuk mengurangi aktivitas insidental, 2). Semakin banyaknya ketersediaan waktu bebas dari rutinitas pekerjaan, 3). Meningkatnya kesadaran akan kesehatan, 4). Pesan yang merekomendasikan olahraga semakin banyak ditemukan dimana-mana, 5). Adanya tren atau gaya hidup.



Gambar 3. J-Shape Curve Theory

Berdasarkan hasil dari beberapa penelitian diketahui bahwa olahraga dan istirahat yang cukup dapat meningkatkan imunitas tubuh. Latihan fisik intensitas ringan hingga sedang diketahui mampu mengaktifkan kerja sel darah putih dan kelenjar getah bening, yang merupakan komponen utama kekebalan tubuh. Namun, jangan pula melakukan latihan

fisik dengan intensitas berat, karena hal itu justru akan mengakibatkan tertekannya sistem kekebalan sehingga dapat menyebabkan kondisi tubuh semakin turun dan mudah terinfeksi.



Gambar 4. Aktivitas Fisik dan Pencegahan Infeksi

Model kurva-J hubungan antara beban aktivitas fisik dan risiko infeksi saluran pernapasan atas (ISPA). Dalam kurva tersebut terlihat bahwa aktifitas fisik sedang dapat menurunkan risiko infeksi sebesar 40-50% sedangkan aktifitas fisik yang berat dapat meningkatkan risiko infeksi sebesar 2-6 kali lipat.

Aktivitas fisik atau olahraga pada masa pandemi COVID-19 harus dilakukan secara benar untuk meningkatkan kebugaran, menjaga imunitas, dan meningkatkan kesehatan. Aktifitas fisik harus memperhatikan prinsip FITT (*Frequency, Intensity, Time, and Type*). *Frequency* adalah seberapa sering kita melakukan olahraga (sebaiknya 3-5 kali seminggu). *Intensity* adalah seberapa keras olahraga yang dilakukan (sebaiknya antara sedentary sampai moderate). *Time* adalah berapa lama kita melakukan olahraga (sebaiknya 30-60 menit). *Type* adalah apa jenis latihan yang dilakukan (Cardio, Otot, Fleksibilitas, atau komposisi tubuh).

Tabel 1. Risiko Aktivitas Fisik di Luar Rumah

Risiko Rendah	Risiko Sedang	Risiko Tinggi
---------------	---------------	---------------

Latihan fisik olahraga di rumah	Latihan fisik olahraga di tempat umum.	Latihan fisik olahraga di tempat umum
Sendiri atau dengan anggota keluarga	Sendiri atau dengan anggota keluarga, tidak lebih dari 5 orang	Berkelompok atau bersama orang lain yang bukan anggota keluarga
Menggunakan peralatan sendiri	Menggunakan peralatan sendiri	Menggunakan peralatan bergantian

Jika memutuskan untuk melakukan aktivitas fisik, pilihlah yang memiliki risiko rendah. Tubuh juga memerlukan adaptasi, lakukanlah mulai dari intensitas yang rendah dan durasi yang pendek.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat kebugaran masyarakat Kota Semarang berada pada tingkat kurang baik. Namun, minat untuk melakukan olahraga sepeda, lari, dan jalan santai pada akhir-akhir ini menunjukkan pola peningkatan.

DAFTAR PUSTAKA

Ainsworth B.E., Li F. Physical activity during the coronavirus disease-2019 global pandemic. *J. Sport Health Sci.* 2020;9:291–292. doi: 10.1016/j.jshs.2020.06.004.

Ammar A., Brach M., Trabelsi K., Glenn J.M., Zmijewski P., Müller P., Chtourou H., Jmaiel M., Chamari K., Driss T., et al. Effects of COVID-19 home confinement on eating behaviour and physical activity: Results of the ECLB-COVID19 international online survey. *Nutrients.* 2020;12:1583. doi: 10.3390/nu12061583.

Balitbang Kemkes RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Diambil dari http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil_Riskesdas_2013.pdf

Camera, D. M., Smiles, W. J., & Hawley, J. A. Exercise-induced skeletal muscle signaling pathways and human athletic performance. *Free Radical Biology and Medicine*, 2016; 98, 131–143. <https://doi.org/10.1016/j.freeradbiomed.2016.02.007>

Chen P., Mao L., Nassis G.P., Harmer P., Ainsworth B.E., Li F. Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *J. Sport Health Sci.* 2020;9:103–104.

Damon L.S., Joshua E.M., Conrad P.E., Erica C., Madison N., Neil M.J. The effects of exercise and physical activity on weight loss and maintenance. *Prog. Cardiovasc. Dis.* 2018;61:206–213.

Kampf, G., Todt, D., Pfaender, S., & Steinmann, E. (2020). Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agents. *The Journal of Hospital Infection*, 104, 246–251. <https://doi.org/10.1016/j.jhin.2020.01.022>

Lesser I.A., Nienhuis C.P. The impact of COVID-19 on physical activity behavior and well-being of Canadians. *Int. J. Environ. Res. Public Health.* 2020;17:3899. doi: 10.3390/ijerph17113899.

Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science And Education Journal*, 1(1).

Mainous, A. G., Tanner, R. J., Rahmanian, K. P., Jo, A., & Carek, P. J. (2019). Effect of Sedentary Lifestyle on Cardiovascular Disease Risk Among Healthy Adults With Body Mass Indexes 18.5 to 29.9 kg/m². *American Journal of Cardiology*,

- 123(5), 764–768.
<https://doi.org/10.1016/j.amjcard.2018.11.043>
- Maugeri G., Castrogiovanni P., Battaglia G., Pippi R., D'Agata V., Palma A., Rosa M.D., Musumeci G. The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon*. 2020;6:e04315.
- Meyer J., McDowell C., Lansing J., Brower C., Smith L., Tully M., Herring M. Changes in physical activity and sedentary behavior in response to COVID-19 and their associations with mental health in 3052 US adults. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2020;17:6469. doi: 10.3390/ijerph17186469.
- Michael M., Markus G. Sport and exercise in times of self-quarantine: How Germans changed their behaviour at the beginning of the Covid-19 pandemic. *Int. Rev. Sociol. Sport*. 2020;56:305–316. doi: 10.1177/1012690220934335.
- Michie, S., West, R., Brooke Rogers, M., Bonell, C., Rubin, G. J., & Amlot, R. (2020). Reducing SARS-CoV-2 transmission in the UK: A behavioural science approach to identifying options for increasing adherence to social distancing and shielding vulnerable people. *British Journal of Health Psychology*, 25, 945–956. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12428>
- Moggetti, P., Bacchi, E., & Donà, S. Metabolic effect of breaks in sedentary time in subjects with type 2 diabetes. *Current Opinion in Endocrine and Metabolic Research*. 2019; 9, 40–44. <https://doi.org/10.1016/j.coemr.2019.06.013>
- Nieman D.C. Coronavirus disease-2019: A tocsin to our aging, unfit, corpulent, and immunodeficient society. *J. Sport Health Sci*. 2020;9:293–301.
- Notoatmodjo S. 2012. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Owen N., Sparling P.B., Healy G.N., Dunstan D.W., Matthews C.E. Sedentary behavior: Emerging evidence for a new health risk. *Mayo Clin. Proc*. 2010;85:1138–1141.
- Ruiz-Montero, P. J., & Castillo-Rodríguez, A. Body composition, physical fitness and exercise activities of elderly. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016; 16(3), 860–865. <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.03136>
- Sport England Exploring Attitudes and Behaviours in England during the COVID-19 Pandemic. [(accessed on 3 November 2021)]; Available online: <https://indd.adobe.com/view/793b48d5-bbcd-4de3-a50f-11d241a506b3>