

PENGARUH PANDEMI COVID-19 TERHADAP TINGKAT AKTIVITAS FISIK PADA MASYARAKAT KOMPLEK PRATAMA, KELURAHAN MEDAN TEMBUNG

Jihan Zata Lini Nurhadi, Fatahillah

Universitas Malikussaleh, Aceh, Indonesia

Email: jihanztlini@gmail.com, Fatahillah@Unimal.ac.id

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Tanggal diterima: 5 November 2020	Covid-19 merupakan suatu penyakit yang disebabkan oleh virus corona baru bernama <i>Severe Acute Respiratory Syndrome Corona Virus 2</i> (SARSCOV-2) yang menular sangat cepat dan sampai saat ini belum juga ditemukannya vaksin sehingga diberlakukannya pembatasan aktivitas di luar ruangan. Hal ini menyebabkan menurunnya aktivitas fisik seseorang. Aktivitas fisik yang rendah merupakan faktor resiko berbagai penyakit penyerta seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan kondisi jantung serius yang membuat kita lebih rentan terhadap penyakit COVID-19 yang parah. Maka dari itu, studi ini bertujuan untuk menilai gambaran tingkat aktivitas fisik selama masa pandemi covid-19 melalui <i>literature review</i> dan melakukan <i>survey</i> pada masyarakat sekitar. Didapatkan terjadi penurunan aktivitas fisik selama pandemi Covid-19 pada masyarakat sekitar Komplek Pratama, Kelurahan Medan Tembung
Tanggal revisi: 15 November 2020	
Tanggal yang diterima: 25 November 2020	
Kata kunci: physical activity; pandemic; covid-19.	

Pendahuluan

Saat ini, dunia sedang mengalami tantangan luar biasa yang mengubah kehidupan karena pandemi Covid-19. Kasus covid-19 awalnya muncul di Wuhan, Provinsi Hubei, Cina pada akhir 2019. Penyakit ini disebabkan oleh virus corona baru (CoV) bernama *Severe Acute Respiratory Syndrome Corona Virus 2* (SARSCOV-2) (Maugeri et al., 2020). Virus ini ditularkan antar manusia dengan masa inkubasi 1-14 hari dan gejala yang dirasakan berkisar di hari ke-3 sampai hari ke-7. Penularan virus ini melalui droplet orang yang terinfeksi ketika berbicara, batuk, bersin, serta melalui kontak dan sentuhan .

Sejak awal munculnya Covid-19 di Cina, insidensi penularan virus di kota tersebut semakin meningkat bahkan karena penyebarannya yang sangat cepat hingga virus ini sudah menyebar ke seluruh dunia. Karena penyebaran yang sangat cepat tersebut, pada tanggal 31 Januari 2020, *World Health Organization* (WHO) menetapkan wabah virus Covid-19 berstatus gawat darurat dan menjadi permasalahan kesehatan di seluruh dunia. Hingga tanggal 21 Oktober 2020, kasus positif covid-19 di seluruh dunia berjumlah 41.168.592, kasus sembuh sebanyak 1.131.312 dan kasus meninggal sebanyak 30.701.127. Sementara di Indonesia, jumlah kasus positif sebanyak

7.135, jumlah kasus sembuh sebanyak 842 orang dan kasus meninggal sebanyak 616 jiwa (Worldometer, 2020)

Dikarenakan penyebaran yang sangat cepat dan belum ditemukannya vaksin, maka masyarakat disarankan untuk mengurangi aktivitas di luar ruangan dan tetap berada di rumah. Pemerintah juga menerapkan *physical distancing* untuk menekan angka kasus baru (Ardella, 2020). Hal ini menyebabkan banyak sekali orang yang melakukan *work from home* atau sekolah online sehingga orang-orang lebih banyak menghabiskan waktu di rumah (Jiménez-Pavón, Carbonell-Baeza, & Lavie, 2020). Penerapan *physical distancing* ini menyebabkan aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk kesehatan seperti olahraga menurun. Hal ini sangat disayangkan karena olahraga secara rutin dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh sehingga menurunkan resiko berbagai penyakit penyerta seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan kondisi jantung serius yang membuat kita lebih rentan terhadap penyakit Covid-19 yang parah (Woods et al., 2020). *World Health Organization* (WHO) pun sudah menetapkan pedoman yang jelas tentang minimal aktivitas fisik yang harus dilakukan selama pandemi untuk menjaga kesehatan. Misalnya, seseorang dengan usia antara 18-64 tahun, yang berdasarkan statistik merupakan kelompok usia terbanyak yang terinfeksi Covid-19, melakukan aktivitas fisik setidaknya minimal 150 menit untuk aktivitas sedang atau 75 menit untuk aktivitas berat (Ammar et al., 2020).

WHO mendefinisikan aktivitas fisik sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan energi. Aktivitas fisik dibagi menjadi 3 kategori, yaitu aktivitas fisik ringan, sedang dan berat (WHO, 2018). Pada aktivitas fisik ringan hanya memerlukan sedikit tenaga dan

biasanya tidak mengalami perubahan pada pernapasan dan juga ketahanan (*endurance*). Contoh: berjalan, menyapu, mencuci baju atau piring, mencuci kendaraan, berdandan, duduk, nonton TV, main komputer, belajar, nongkrong. Pada aktivitas sedang dibutuhkan tenaga intens atau terus menerus, Gerakan otot yang berirama atau kelenturan (*flexibility*). Contoh: berlari kecil, tenis meja, berenang, bermain hewan peliharaan, bersepeda, bermain musik dan jalan cepat. Aktivitas berat biasanya berhubungan dengan olahraga dan membutuhkan kekuatan (*strength*) serta membuat keringat. Contoh: berlari, bermain sepak bola, aerobik, bela diri (misal karate, taekwondo, pencak silat) dan outbound (Nurmalina, 2011).

Covid-19 merupakan suatu penyakit yang penyebarannya sangat cepat dan sudah ditetapkan sebagai pandemic. Untuk menekan angka penularan, maka pemerintah menyarankan masyarakat untuk melakukan *physical distancing* dan melakukan kegiatan di luar rumah jika diperlukan. Hal tersebut membuat seseorang lebih rentan untuk mengurangi aktivitas fisik mereka. Maka artikel ini dibuat untuk melihat gambaran aktivitas fisik selama pandemi Covid-19.

Metode Penelitian

Penulisan artikel ini menggunakan metode *literature review*. Kepustakaan yang digunakan dalam artikel ini merupakan hasil dari penelitian dan studi literatur mengenai aktivitas fisik di masa pandemi covid-19 yang dapat diakses melalui internet di google scholar dengan menggunakan kata kunci *physical activity* dan Covid-19. Keseluruhan artikel dalam kepustakaan dikumpulkan dari beberapa jurnal dan dianalisis untuk kemudian dibandingkan dan disajikan dalam artikel. Selain itu, peneliti juga melakukan survey di kompleks pratama, Kelurahan Medan

tembung, sumatera utara dengan menggunakan kuesioner. Alasan penulis memilih masyarakat sekitar dikarenakan artikel ini dibuat saat kondisi pandemic sehingga pemerintah tidak mengizinkan untuk melakukan penelitian di wilayah lain.

Hasil dan Pembahasan

Hasil survey menunjukkan bahwa aktivitas fisik masyarakat kompleks pratama, Kelurahan Medan Tembung sebelum pandemi adalah sebanyak 17 orang melakukan aktivitas berat, 6 orang aktivitas sedang dan 2 orang aktivitas ringan. Sementara tingkat aktivitas saat pandemi berlangsung yaitu sebanyak 8 orang aktivitas berat, 12 orang aktivitas sedang dan 5 orang aktivitas ringan. Dari data tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat aktivitas fisik pada masyarakat kompleks pratama, Kelurahan Medan Tembung. Hal ini terjadi dikarenakan karena masyarakat yang terlalu khawatir akan menularnya virus corona jika terlalu banyak beraktivitas diluar. Selain itu, beberapa masyarakat selama pandemic melakukan *work from home* dan sekolah online, bahkan tidak bekerja lagi selama pandemi berlangsung.

Hal ini sejalan dengan penelitian Heliyon yang menunjukkan bahwa pengukuran aktivitas fisik sebelum pandemi dengan skor IPAC menunjukkan bahwa 23,06% peserta tergolong aktivitas fisik rendah, 35,18% aktivitas fisik sedang dan 41,76% aktivitas fisik tinggi. Selama karantina COVID-19, persentase individu aktif rendah meningkat menjadi 39,62%, sedangkan 29,75% dan 30,63% sedang aktif dan aktif tinggi, masing-masing (Maugeri et al., 2020). Sebuah perusahaan di Amerika yang mengembangkan suatu alat untuk memantau tingkat aktivitas fisik penggunaannya

menyatakan terdapat penurunan sebesar 7-38% pada rata-rata jumlah langkah di hampir seluruh negara selama sepekan yang berakhir pada 22 Maret 2020 dibandingkan dengan periode yang sama pada tahun lalu (Pecanha, Goessler, Roschel, & Gualano, 2020)

Penurunan aktivitas fisik disebabkan karena diberlakukannya *physical distancing* dan membatasi pergerakan seseorang untuk keluar rumah untuk mencegah penularan virus. Namun, *World Health Organization* (WHO) pun sudah menetapkan pedoman yang jelas tentang minimal aktivitas fisik yang harus dilakukan selama pandemic untuk menjaga Kesehatan. Misalnya, seseorang dengan usia antara 18-64 tahun, yang berdasarkan statistik merupakan kelompok usia terbanyak yang terinfeksi covid-19, melakukan aktivitas fisik setidaknya minimal 150 menit untuk aktivitas sedang atau 75 menit untuk aktivitas berat (Ammar et al., 2020).

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur memiliki efek yang luar biasa terhadap kesehatan. Sehubungan dengan infeksi saluran pernapasan bagian atas (ISPA), yang disebabkan oleh pathogen seperti Covid-19, aktivitas fisik diyakini dapat memperbaiki hasil patologis dengan cara mempromosikan pelepasan hormon stress yang bertanggung jawab untuk mengurangi peradangan lokal yang berlebihan di saluran nafas atas dan mendorong untuk mensekresikan *anti-inflammatory cytokine*, seperti IL-4 dan IL-10, untuk mencegah aktivitas populasi sel T helper tipe 1 yang menyebabkan kerusakan sel dan nekrosis (Martin, Pence, & Woods, 2009) (Ravalli & Musumeci, 2020)

Selain rentan terhadap penularan covid-19, aktivitas fisik yang terbatas selama pandemic juga dikaitkan dengan efek metabolik yang dapat meningkatkan risiko penyakit seperti diabetes, kanker,

osteoporosis, penyakit kardiovaskular, dan lain-lain. Hal ini dibuktikan oleh hasil penelitian yang menyatakan tingkat aktivitas fisik yang rendah berkaitan dengan risiko penyakit jantung (24%), stroke (16%) dan diabetes (42%) . Selain itu, menurut penelitian Callow, aktivitas fisik yang rendah berhubungan dengan timbulnya gangguan mental selama pandemi. Adanya penyakit dan gangguan mental tersebut membuat sistem imun melemah dan seseorang akan lebih rentan terhadap infeksi. Selain itu, aktivitas fisik juga dapat membantu untuk meningkatkan sistem imun sehingga tubuh dapat terhindar dari infeksi. (Callow et al., 2020)

Banyak sekali cara untuk meningkatkan aktivitas fisik selama pandemi seperti senam aerobic, Zumba, yoga, sepeda statis, treadmill, dan lain-lain (Hammami, Harrabi, Mohr, & Krstrup, 2020). Saat ini, sudah banyak sekali pusat kebugaran yang telah memposting rutinitas olahraga gratis secara online yang dapat diakses dan dilakukan di rumah. Sebuah penelitian juga mengatakan bahwa melakukan setidaknya minimal 4000 langkah perhari dengan kecepatan apapun yang dilakukan di dalam rumah juga efektif untuk meningkatkan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani (Jiménez-Pavón et al., 2020).

Kesimpulan

Dari hasil pembahasan diatas, didapatkan bahwa pandemi covid-19 menyebabkan menurunnya tingkat aktivitas seseorang. Hal ini disebabkan karena virus corona yang dapat menyebar sangat cepat dari satu manusia ke manusia lain sehingga pemerintah menganjurkan mengurangi aktivitas di luar ruangan. Padahal, banyak sekali manfaat yang dapat didapat dari aktivitas fisik seperti peningkatan sistem

imun dan terhindarnya dari penyakit komorbid sehingga mengurangi risiko untuk terinfeksi covid-19. Sebaiknya masyarakat tetap melakukan olahraga di rumah menggunakan sepeda statik, treadmill, melakukan zumba atau mencari geraka olahraga yang dapat dilakukan di rumah melalui youtube.

BIBLIOGRAFI

- Ammar, Achraf, Brach, Michael, Hoekelmann, Anita, et al. (2020). Effects of COVID-19 home confinement on eating behaviour and physical activity: Results of the ECLB-COVID19 international online survey. *Nutrients*, 12(6). <https://doi.org/10.3390/nu12061583>
- Ardella, Karina Belinda. (2020). Risiko Kesehatan Akibat Perubahan Pola Makan dan Tingkat Aktivitas Fisik Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Medika Hutama*, 02(01), 292.
- Callow, Daniel D., Arnold-Nedimala, Naomi A., Jordan, Leslie S., Pena, Gabriel S., Won, Junyeon, Woodard, John L., & Smith, J. Carson. (2020). The Mental Health Benefits of Physical Activity in Older Adults Survive the COVID-19 Pandemic. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 28(10), 1046–1057. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2020.06.024>
- Hammami, Amri, Harrabi, Basma, Mohr, Magni, & Krstrup, Peter. (2020). Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training. *Managing Sport and Leisure*, 0(0), 1–6. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1757494>
- Jiménez-Pavón, David, Carbonell-Baeza, Ana, & Lavie, Carl J. (2020). Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of

- COVID-19 quarantine: Special focus in older people. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 63(3), 386–388.
<https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.03.009>
- Martin, Stephen A., Pence, Brandt D., & Woods, Jeffrey A. (2009). Exercise and respiratory tract viral infections. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 37(4), 157–164.
<https://doi.org/10.1097/JES.0b013e3181b7b57b>
- Maugeri, Grazia, Castrogiovanni, Paola, Battaglia, Giuseppe, Pippi, Roberto, D'Agata, Velia, Palma, Antonio, Di Rosa, Michelino, & Musumeci, Giuseppe. (2020). The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon*, 6(6), e04315.
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04315>
- Nurmalina. (2011). *Pencegahan & Manajemen Obesitas*. Bandung: Elex Media Komputindo.
- Pecanha, Tiago, Goessler, Karla Fabiana, Roschel, Hamilton, & Gualano, Bruno. (2020). Social isolation during the COVID-19 pandemic can increase physical inactivity and the global burden of cardiovascular disease. *American Journal of Physiology - Heart and Circulatory Physiology*, 318(6), H1441–H1446.
<https://doi.org/10.1152/ajpheart.00268.2020>
- Ravalli, Silvia, & Musumeci, Giuseppe. (2020). Coronavirus Outbreak in Italy: Physiological Benefits of Home-Based Exercise During Pandemic. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 5(2), 31.
<https://doi.org/10.3390/jfkm5020031>
- WHO. (2018). Physical Activity.
- Woods, Jeffrey A., Hutchinson, Noah T., Powers, Scott K., Roberts, William O., Gomez-Cabrera, Mari Carmen, Radak, Zsolt, Berkes, Istvan, Boros, Anita, Boldogh, Istvan, Leeuwenburgh, Christiaan, Coelho-Júnior, Hélio José, Marzetti, Emanuele, Cheng, Ying, Liu, Jiankang, Durstine, J. Larry, Sun, Junzhi, & Ji, Li Li. (2020). The COVID-19 pandemic and physical activity. *Sports Medicine and Health Science*, 2(2), 55–64.
<https://doi.org/10.1016/j.smhs.2020.05.006>
- Worldometer. (2020). Coronavirus Cases.

Copyright holder:

Jihan Zata Lini Nurhadi, Fatahillah (2020)

First publication right:

Jurnal Health Sains

This article is licensed under:

