

## AKTIVITAS FISIK REMAJA PADA MASA PANDEMI COVID-19

Joyeti Darni<sup>1\*</sup>, Retno Wahyuningsih<sup>1</sup>, Lalu Khairul Abdi<sup>1</sup> dan Irianto<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Mataram, Indonesia  
Jl. Praburangkasari Dasan Cermen, Sandubaya Kota Mataram  
Telp./Fax. (0370) 633837

\*Email : ummunailah21@gmail.com

---

### Article Info

#### Article history:

Received July 15<sup>th</sup>, 2021

Revised August 20<sup>th</sup>, 2021

Accepted September 25<sup>th</sup>, 2021

---

#### Keyword:

Adolescent, Physical Activity;  
Covid-19

---

### ABSTRACT

**Background :** *The status of the Covid-19 pandemic has an impact on daily activities, the existence of social restriction policies has resulted in more people staying at home and has an impact on physical fitness. Adolescents' physical activity has been related to activities at school, because schools were closed by the government during the Covid-19 pandemic, adolescents did a lot of activities in a sitting position such as studying online, playing online games, reading, watching television / cellphones. Behavior at home alone will be dangerous if it is not accompanied by active physical activity. This study aims to look at the description of physical activity during the Covid-19 pandemic.*

**Methods :** *The research design used a cross sectional study, with adolescent respondents in the city of Mataram. Respondents were taken by random sampling and were willing to fill out informed consent. Physical activity questionnaire related to activities during the pandemic, frequency of sitting/lying down, frequency of standing/walking, frequency of lifting heavy weights, exercise habits, type of exercise, frequency of exercise, duration of exercise time, behavior of watching TV/mobile, length of time watching TV/mobile, habits cycling. Data were analyzed based on gender differences by univariate test, and using Chi Square test on physical activity.*

**Results :** *Adolescent girls in this study were 85.14%, aged 19 years were 45.9%, and nutritional status was 5.4% underweight and 8.1% overweight. The results of the research showed that 90.5% of female adolescent girls were active at home, 54% of girls were sitting/lying down, while 63.6% of boys were standing/walking. The activity of lifting heavy weights is rarely carried out by teenage boys at 54.5%. Exercise habits were carried out by 90.9% male adolescents with 18.2% exercising 4-6 times/week, with a duration of 30 -60 minutes as much as 36.4%. Adolescent girls never cycled during the pandemic as much as 50.8%.*

---

### ABSTRAK

**Latar Belakang :** *Status pandemi Covid-19 berdampak terhadap aktivitas sehari-hari, adanya kebijakan pembatasan sosial mengakibatkan masyarakat lebih banyak berdiam di rumah saja dan berdampak pada kebugaran fisik. Aktivitas fisik remaja selama ini berhubungan dengan aktivitas di sekolah, karena sekolah diliburkan oleh pemerintah selama pandemi Covid-19, remaja banyak melakukan kegiatan dalam posisi duduk seperti belajar online, bermain game online, membaca, menonton televisi / Hp. Perilaku dirumah saja akan berbahaya jika tidak dibarengi dengan aktivitas*

---

---

*fisik yang aktif. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran aktivitas fisik selama pandemi Covid-19.*

**Metode** : Desain penelitian menggunakan *cross sectional study*, dengan responden remaja di Kota Mataram. Responden diambil secara *random sampling* dan bersedia mengisi *informed consent*. Kuesioner aktivitas fisik terkait aktivitas selama pandemi, frekuensi duduk/berbaring, frekuensi berdiri/berjalan, frekuensi mengangkat beban berat, kebiasaan olahraga, jenis olahraga, frekuensi olahraga, durasi waktu olahraga, perilaku nonton TV/Hp, lama waktu nonton TV/Hp, kebiasaan bersepeda. Data dianalisis berdasarkan perbedaan jenis kelamin secara uji *univariate*, dan menggunakan uji *Chi Square* terhadap aktifitas fisik.

**Hasil** : Remaja perempuan pada penelitian ini sebanyak 85,14%, yang berumur 19 tahun sebanyak 45,9%, dan status gizi kurus berat 5,4% serta gemuk berat 8,1%. Hasil penelitian aktivitas fisik 90,5% remaja perempuan beraktivitas di rumah saja, aktivitas duduk/berbaring sering dilakukan remaja perempuan sebanyak 54%, sedangkan aktivitas berdiri/berjalan sering dilakukan oleh remaja laki-laki 63,6%. Aktivitas mengangkat beban berat jarang dilakukan remaja laki-laki sebesar 54,5%. Kebiasaan olahraga dilakukan oleh 90,9% remaja laki-laki dengan 18,2% berolahraga sebanyak 4-6 kali/minggu, dengan durasi 30 -60 menit sebanyak 36,4%. Remaja perempuan tidak pernah bersepeda selama pandemi sebanyak 50,8%.

---

## PENDAHULUAN

Coronavirus-19 (Covid-19) dinyatakan oleh WHO sebagai pandemi, dengan status tanggap darurat diikuti kebijakan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) berdampak signifikan terhadap aktivitas sehari-hari masyarakat. Pembatasan seperti itu membebani kesehatan masyarakat terkait kebugaran fisik, yang secara langsung berhubungan dengan kemampuan untuk mengatasi infeksi dan sistem imunologi (Bloch, 2020). Pada dasarnya tubuh manusia mempunyai kemampuan dalam melindungi dirinya terhadap serangan penyakit. Kemampuan ini dipengaruhi oleh interaksi antara pola makan, pola aktivitas dan pola istirahat. Aktivitas fisik terbukti bermanfaat dalam memperbaiki kondisi klinis yang paling sering dikaitkan dengan kondisi parah Covid-19. Secara umum, masyarakat harus mencoba olahraga yang bisa dilakukan di rumah, olahraga dengan intensitas sedang bermanfaat bagi sistem kekebalan tubuh (Chen P, 2020).

Secara global, kurangnya aktivitas fisik dan menurunnya imunitas tubuh merupakan faktor risiko terpenting pada kematian karena Covid-19. Aktivitas fisik remaja erat kaitannya dengan aktivitas fisik kegiatan disekolah, karena sekolah diliburkan oleh pemerintah selama pandemi Covid-19, menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik remaja di rumah saja. Selain menjadi tantangan untuk tetap bugar, perilaku di rumah saja akan berbahaya untuk jangka panjang apabila tidak dibarengi dengan aktivitas fisik yang aktif (WHO, 2020). Melakukan kegiatan dalam posisi duduk dalam waktu lama dapat merugikan kesehatan, aktifitas fisik merupakan pergerakan anggota tubuh dalam kegiatan sehari-hari yang dijalani, sedangkan olahraga adalah kegiatan fisik yang dilakukan secara terencana, terukur dan terstruktur dengan tujuan kebugaran dan prestasi. Menurut WHO remaja adalah anak usia 10-19 tahun, usia 10 – 15 tahun dengan masa pertumbuhan cepat (*growth spurt*). Remaja disarankan untuk melakukan aktivitas fisik yang bermanfaat dan menyehatkan, seperti aktivitas membereskan tempat tidur, menyapu, mengepel, berkebun dan olahraga yang sering dilakukan remaja yaitu basket, sepak bola, lari, voli, berenang, jongging, bersepeda (Dedeh, dkk. 2010).

Kegiatan latihan atau berolahraga tidak selalu mudah dilakukan, banyak alasan yang diutarakan mulai dari waktu, biaya, sampai lingkungan kota yang tidak bersahabat. WHO mengemukakan faktor aktivitas fisik merupakan faktor risiko yang dapat diubah, Gerakan Move for health berisi tentang rekomendasi utama setidaknya 30 menit aktifitas fisik dilakukan secara regular dalam 5 hari/seminggu maka dapat menurunkan

risiko beberapa penyakit menular tertentu. Pekerjaan sehari-hari dapat mempengaruhi gaya hidup seseorang. Gaya hidup yang kurang menggunakan aktifitas fisik akan berpengaruh terhadap kondisi tubuh. Aktifitas fisik dibutuhkan remaja untuk menjaga berat badan ideal dan kebugaran tubuh. (Fillah, 2014). Pengeluaran energi tergantung dari faktor tingkat aktivitas fisik dan angka metabolisme basal, kedua faktor tersebut memiliki tanggung jawab dua pertiga dari pengeluaran energi orang sehat. Berolahraga menyebabkan kalori terbakar, semakin banyak berolahraga akan berefek pada kalori yang hilang dan dapat mempengaruhi berat badan. Berat badan yang dianjurkan dan dikatakan baik jika berat badan yang dihasilkan sesuai dengan keseimbangan tinggi badan, lingkaran pinggang, lingkaran pinggul dan lingkaran lengan atas (Rita, 2014).

Salah satu alasan mengapa remaja dikategorikan rentan, yaitu perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan berpengaruh pada kebutuhan gizi. Kebutuhan gizi perlu diperhatikan pada kelompok remaja yang mempunyai aktivitas olahraga (*active lifestyle*). Pengeluaran energi rata-rata penduduk saat ini semakin berkurang dikarenakan kurangnya beraktivitas fisik (Rita, 2010). WHO merekomendasikan anak-anak dan remaja berusia 5-17 tahun melakukan aktivitas fisik minimal 60 menit dengan intensitas sedang (WHO, 2010). Pusat kebugaran di banyak negara ditutup, bahkan kompetisi olahraga ditangguhkan, karantina mandiri menyebabkan tantangan tersendiri agar tetap bugar dan sehat secara fisik, selama pandemi Covid-19 juga dilaporkan banyak masyarakat yang mengalami stres dan depresi akibat *social distancing*. Peneliti tertarik untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik remaja selama pandemi Covid-19.

#### METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan *cross sectional study*, dengan responden remaja di Kota Mataram. Responden diambil secara *random sampling* dan bersedia mengisi *informed consent*. Responden yang berpartisipasi berjumlah 74 responden. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pada bulan Desember 2020, pengumpulan data selama masa pandemi Covid-19 dilakukan secara online. Kuesioner aktivitas fisik terkait aktivitas selama pandemi, frekuensi duduk/berbaring, frekuensi berdiri/berjalan, frekuensi mengangkat beban berat, kebiasaan olahraga, jenis olahraga, frekuensi olahraga, durasi waktu olahraga, kebiasaan bersepeda. Data dianalisis berdasarkan perbedaan jenis kelamin secara uji *univariate*, dan menggunakan uji *Chi Square* terhadap aktifitas fisik.

#### HASIL PENELITIAN

Responden yang terlibat mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 85,14%. Usia didominasi oleh remaja umur 19 tahun sebanyak 45,9% dan usia 18 tahun sebanyak 31,1%. Status gizi responden berdasarkan kategori IMT Kemenkes didapatkan mayoritas responden memiliki status gizi normal sebesar 60,8%, kurus ringan 20,3%, kurus berat 5,4%, gemuk ringan 5,4% dan gemuk berat 8,1%. Hasil riset kesehatan dasar tahun 2018 diketahui status gizi remaja usia 13-15 tahun dengan status gizi kurus dan sangat kurus sebanyak 8,7% sedangkan remaja usia 16-18 tahun sebanyak 8,1% (Kemenkes, 2018).

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Variabel	%
<b>Jenis kelamin</b>	
Perempuan	85,14
Laki-laki	14,86
<b>Usia</b>	
15 tahun	2,7
16 tahun	4,1
17 tahun	16,2
18 tahun	31,1
19 tahun	45,9
<b>Status gizi</b>	
Kurus ringan	20,3
Kurus berat	5,4
Normal	60,8
Gemuk ringan	5,4
Gemuk berat	8,1

Kuesioner aktivitas fisik terkait aktivitas selama pandemi, frekuensi duduk/berbaring, frekuensi berdiri/berjalan, dan frekuensi mengangkat beban berat. Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa 90,5% remaja perempuan beraktivitas dirumah saja pada masa pandemi tahun 2020, sedangkan 63,6% laki-laki juga beraktivitas fisik dirumah saja. Aktivitas duduk/berbaring sering dilakukan oleh remaja perempuan sebanyak 54% dan remaja laki-laki 45,5%. Aktivitas berdiri/berjalan paling sering dilakukan oleh remaja laki-laki sebanyak 63,6%, sedangkan remaja perempuan kadang-kadang melakukan aktivitas berdiri/berjalan sebanyak 38,1%. Aktivitas mengangkat beban berat jarang dilakukan oleh laki-laki sebesar 54,5% sedangkan remaja perempuan kadang-kadang mengangkat beban berat sebesar 41,3%.

**Tabel 2. Aktivitas Pada Masa Pandemi Covid-19**

Variabel	Laki-laki	Perempuan
	%	%
<b>Tempat aktivitas</b>		
Di luar rumah	36,4	9,5
Di rumah saja	63,6	90,5
<b>Aktivitas duduk / berbaring</b>		
Tidak pernah	0	3,2
Jarang	9,1	4,8
Kadang-kadang	18,2	15,9
Sering	45,5	54,0
Sangat sering	27,3	22,2
<b>Aktivitas berdiri / berjalan</b>		
Tidak pernah	9,1	15,9
Jarang	0	14,3
Kadang-kadang	18,2	38,1
Sering	63,6	30,2
Sangat sering	9,1	1,6
<b>Aktivitas mengangkat beban berat</b>		
Tidak pernah	27,3	31,7
Jarang	54,5	3,2
Kadang-kadang	18,2	41,3
Sering	0	20,6
Sangat sering	0	3,2

Berdasarkan tabel 3 diketahui 90,9% remaja laki-laki terbiasa melakukan olahraga sedangkan remaja perempuan sebanyak 31,7% tidak terbiasa berolahraga. Frekuensi olahraga yang dilakukan oleh remaja perempuan sebanyak 90,5% berolahraga 1-3 kali/minggu, sedangkan remaja laki-laki 18,2% berolahraga sebanyak 4-6 kali/minggu. Lama waktu olahraga yang dilakukan oleh remaja perempuan sebanyak 47,6% selama 15-30 menit, sedangkan remaja laki-laki melakukan olahraga dengan durasi 30-60 menit sebanyak 36,4%. Remaja perempuan tidak pernah bersepeda selama pandemi sebanyak 50,8% sedangkan remaja laki-laki sebanyak 45,5%.

**Tabel 3. Kebiasaan Olahraga**

Variabel	Laki-laki	Perempuan
	%	%
<b>Kebiasaan olahraga</b>		
Iya	90,9	68,3
Tidak	9,1	31,7
<b>Frekuensi olahraga</b>		
Tidak pernah	0	0
1-3 kali / minggu	72,7	90,5
4-6 / minggu	18,2	4,8
Setiap hari	9,1	4,8
<b>Lama waktu olahraga</b>		
< 15 menit	18,2	41,3
15-30 menit	36,4	47,6
30 -60 menit	36,4	6,3
60-90 menit	9,1	0
>90 menit	0	4,8
<b>Kebiasaan bersepeda</b>		
Tidak pernah	45,5	50,8
Jarang	27,3	22,2
Kadang-kadang	18,2	20,6
Sering	0	4,8
Sangat sering	9,1	1,6

Adanya rasa takut dan kewaspadaan akan tertular Covid-19 membuat 90,5% remaja perempuan beraktivitas dirumah saja, hasil penelitian ini sejalan dengan kebijakan pemerintah yang melakukan pembatasan sosial berskala besar. Durasi olahraga yang direkomendasikan oleh WHO untuk remaja melakukan aktivitas fisik minimal 60 menit, apabila dibandingkan dengan hasil penelitian hanya 45,5% dilakukan oleh remaja laki-laki dan 11,1% oleh remaja perempuan selama 30-90 menit. Modernitas membuat masyarakat terutama masyarakat perkotaan dimanjakan dengan semua teknologi dan fasilitas, pada akhirnya membuat seseorang minim bergerak. Keberadaan remote, gadget, lift, membuat seseorang menjadi jarang untuk berpindah dari satu tempat ketempat yang lain. Saat ini, saat seseorang ingin membeli makanan tinggal pencet Hp dan semua makanan kesukaan akan didapatkan dengan mudah (Rita, 2014). Aktivitas fisik remaja erat kaitannya dengan aktivitas fisik kegiatan disekolah, karena sekolah diliburkan oleh pemerintah selama pandemi Covid-19, menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik remaja dirumah saja. Faktor individu yang mempengaruhi aktivitas fisik seperti usia, jenis kelamin, status kesehatan, motivasi, waktu dan aspek yang berhubungan dengan citra tubuh (Mathew Joseph, 2018).

### **KESIMPULAN**

Remaja perempuan beraktivitas fisik dirumah saja sebanyak 90,5% dengan kegiatan aktivitas duduk/berbaring sering dilakukan oleh remaja perempuan sebanyak 54%. Aktivitas berdiri/berjalan paling sering dilakukan oleh remaja laki-laki sebanyak 63,6%, aktivitas mengangkat beban berat jarang dilakukan oleh laki-laki sebesar 54,5%. Remaja laki-laki sebanyak 90,9% memiliki kebiasaan olahraga dengan frekuensi 1-3 kali/minggu dilakukan oleh 72,7% remaja laki-laki. Lama waktu olahraga yang dilakukan oleh remaja perempuan sebanyak 47,6% selama 15-30 menit, sedangkan remaja laki-laki melakukan olahraga dengan durasi 30-60 menit sebanyak 36,4%. Durasi olahraga selama 30-90 menit dilakukan oleh remaja laki-laki sebanyak 45,5% dan 11,1% oleh remaja perempuan.

### **SARAN**

Remaja menghabiskan banyak waktu untuk melakukan aktivitas fisik dirumah saja, menghabiskan kegiatan lebih banyak untuk duduk / berbaring, adanya social distancing menjadi pembatas remaja untuk menjalankan kebiasaan olahraga. Berdasarkan hasil tersebut disarankan agar remaja dapat melakukan aktivitas fisik dan olahraga secara individual, rutin dan diharapkan adanya strategi yang memotivasi remaja untuk menjalani gaya hidup sehat, agar tetap bugar dan sehat.

**DAFTAR PUSTAKA**

Bloch, Halle, Steinacker, J.M. 2020. Sport in times of Corona. Ger. J. Sports Med 71

Dede Kurniasih, Hilman Hilmansyah, Marfuah Panji Astuti, Saeful Imam. 2010. Sehat & Bugar Berkat Gizi Seimbang. Jakarta: PT Gramedia. Hlm 93

Fillah, Fithra Dieny. 2014. Permasalahan Gizi pada Remaja Putri. Yogyakarta: Graha Ilmu. Hlm. 18

Kemkes RI. 2018. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Lijuan M, Nassis GP, Harmer P, Ainsworth BE, Li F. 2020. Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. J Sport Health Sci; 9:103-104

Mathew Joseph, Ramaswamy, Wang. 2018. Cultural factors associated with physical activity among U.S. adults: An integrative review. Appl. Nurs. Res; 42, 98–110

Rita, Ramayulis. 2014. *Slim is Easy*. Jakarta: Penebar plus. Hlm. 70-71

WHO. 2020. Be Active during COVID-19. Geneva, Switzerland: WHO

World Health Organization. 2010. World Health Organization Global recommendations on physical activity for health. Geneva, Switzerland: WHO