

PERBANDINGAN AKTIVITAS FISIK DAN INDEKS MASSA TUBUH SEBELUM DAN SAAT PANDEMI COVID 19 KEPADA MAHASISWA IKOR 2017

Muhammad Fakhri Wahyudi

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
muhammad.17060484155@mhs.unesa.ac.id

Anna Noordia

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
annanoordia@unesa.ac.id

Abstrak

Awal mula COVID-19 masuk di Indonesia diketahui pada tanggal 2 Maret 2020, virus ini mewabah dengan cepat karena penularan virus ini sangat mudah memasuki tubuh manusia melalui sistem pernafasan. Tanggal 9 April 2020, pandemi virus covid-19 ini sudah menyebar ke 34 provinsi dengan DKI Jakarta, Jawa Barat dan Jawa Tengah sebagai provinsi paling banyak dan terbesar yang terpapar virus corona di Indonesia. Dengan adanya penyebaran yang sangat cepat ini akhirnya pemerintah melakukan kebijakan sistem lockdown atau PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar). Dalam hal itu segala kegiatan atau aktivitas diluar rumah mulai dibatasi dengan sangat ketat, dengan adanya pembatasan sosial berskala besar dengan waktu yang lama sehingga waktu untuk masyarakat beraktivitas bahkan berolahraga diluar rumah mulai terbatas tak terkecuali para atlet, pelaku olahraga, maupun mahasiswa jurusan olahraga. Aktivitas fisik yang rendah merupakan faktor resiko berbagai penyakit penyerta seperti meningkatnya indeks massa tubuh, kondisi jantung yang serius bahkan menurunnya fungsi otot membuat kita lebih rentan terhadap penyakit COVID-19. Maka dari itu, studi ini bertujuan untuk menilai dan membandingkan tingkat aktivitas fisik dan indeks massa tubuh sebelum dan saat adanya masa pandemi COVID-19 melalui sebar angket atau kuisioner. Populasi dari penelitian ini yaitu mahasiswa IKOR Angkatan 2017 Universitas Negeri Surabaya. Pengambilan sampel menggunakan Teknik *Random Sampling*. Sampel dari penelitian ini berjumlah 35 orang mahasiswa. Jenis penelitian ini adalah non-eksperimen dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Berdasarkan hasil analisis data dari perhitungan SPSS yang dilakukan, maka memperoleh hasil tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara aktivitas fisik sebelum pandemi dan saat adanya pandemi. Hal tersebut dibuktikan dari hasil uji *Wilcoxon* yang menyatakan nilai signifikan 0.073 yang berarti nilai sig. > 0.05. dan untuk IMT sebelum dan saat pandemi berlangsung terdapat perbedaan yang signifikan karena nilai signifikan 0.020 yang berarti nilai sig. < 0.05.

Kata Kunci: Pandemi covid-19; Aktivitas Fisik; Indeks Massa Tubuh

Abstract

The beginning of the entry of COVID-19 in Indonesia was detected on March 2, 2020, the virus is spreading rapidly because the transmission of this virus is very easy to enter the human body through the respiratory system. On April 9, 2020, the pandemic has spread to 34 provinces with DKI Jakarta, West Java and Central Java as the most and the biggest exposed provinces to the coronavirus in Indonesia. With this very rapid spread, the government finally conducted a lockdown system policy or PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar). In that case all activities or activities outside the home began to be limited very strictly, with large-scale social restrictions with a very long time so that the time for people to do activities even exercising outside the home began to be limited to athletes, sports players, and students majoring in sports. Low physical activity is a risk factor for various concomitant diseases such as increased body mass index, serious heart conditions and even decreased muscle function making us more susceptible to COVID-19 disease. Therefore, this study aims to assess and compare physical activity levels and body mass index before and during the COVID-19 pandemic through questionnaires. The population of this study is students of IKOR Class 2017 State University of Surabaya. Sampling using Random Sampling Technique. The sample from this study amounted to 35 students. This type of research is non-experimental with a descriptive quantitative approach. Based on the results of data analysis from SPSS calculations conducted, there is no significant difference between physical activity before the pandemic and during the pandemic. This is evidenced by wilcoxon test results that state a significant value of 0.073 which means a sig value. > 0.05. and for BMI before and during the pandemic there is a significant difference due to the significant value of 0.020 which means the sig value. < 0.05.

Keywords: Pandemic covid-19; Physical Activity; Body Mass Index

PENDAHULUAN

Obesitas adalah kondisi dimana tubuh mengalami ketidakseimbangan pada jumlah energi masuk yang dapat diperoleh dari asupan gizi (makanan) dengan energi keluar atau energi yang digunakan oleh tubuh baik untuk melakukan kegiatan sehari-hari (aktivitas fisik) maupun untuk metabolisme basal. Berbagai macam makanan yang gurih, manis, cepat dalam proses pembuatannya (*fast food*), manis, dan adanya *edible oil* (lemak nabati, hewani, atau bersumber dari *mikroorganisme*) yang masuk ke dalam tubuh dapat menjadi penyebab obesitas pada seseorang. Aktivitas fisik sehari-hari yang biasa dilakukan oleh masyarakat juga lebih mengalami perubahan menjadi *sedentary lifestyle* (gaya hidup kurang gerak) yang disebabkan oleh majunya teknologi pada masa saat ini (Ariani dan Masluhiya, 2017:458).

Berikut peneliti telah sajikan uraian tentang hal-hal yang dapat menyebabkan Obesitas dan pembahasan tentang obesitas tersebut.

Saat ini, dunia sedang berada dalam keadaan yang luar biasa dan dapat mengubah kebiasaan seorang manusia karena adanya pandemi virus *Covid-19*. Penyakit *Covid-19* pertama kali muncul adalah berada di Wuhan, Hubei, China pada akhir tahun 2019. Penyakit ini disebabkan oleh adanya Virus Corona baru (CoV) yang bernama *Severe Acute Respiratory Syndrome Corona Virus 2* (SARSCOV-2). Virus ini memiliki masa inkubasi 1-14 hari dan dapat ditularkan ke antara manusia juga memiliki gejala yang dapat dirasakan oleh tubuh manusia antara di hari ke-3 sampai hari ke-7. Virus ini dapat menular melalui droplet orang yang mengalami sakit oleh virus ini ketika mereka batuk, bersin, berbicara, dan dapat melalui kontak fisik bahkan hanya dengan bersentuhan (Nurhadi dan Fatahillah, 2020:294).

Karantina mandiri telah mengganggu normalitas kehidupan sehari-hari di Italia, memaksa populasi untuk melakukan *social distancing* dan isolasi mandiri. Tindakan tersebut menyebabkan berkurangnya aktivitas yang berhubungan dengan olahraga diluar rumah, termasuk berjalan dan berlari diluar. Sampai saat ini, di Italia tidak menghadirkan sistem pemantauan dan pengawasan kesehatan nasional untuk fisik, dan tidak ada penelitian yang mengumpulkan data besar yang menunjukkan tingkat aktivitas masyarakat umum yang berbeda (Maugeri, dkk, 2020:6).

Pada kesehatan berbagai macam usia, mulai anak hingga lansia sangat dipengaruhi oleh tingkatan aktivitas fisik dari diri orang tersebut. Dan pentingnya

melakukan Aktivitas fisik yang memerlukan pengeluaran energi tubuh manusia disebabkan dari otot-otot tubuh itu sendiri. Sangatlah penting sekali Aktivitas fisik bagi tubuh yang berfungsi sebagai bentuk mempertahankan kesehatan fisik agar tidak mudah sakit, mental dan mempertahankan kualitas hidup seseorang agar tetap bugar baik secara jasmani maupun secara rohani.

World Health Organization (WHO) atau dalam bahasa Indonesia disebut *Organisasi Kesehatan Dunia*, sudah menetapkan dan merumuskan tentang bagaimana pedoman yang jelas sebagaimana minimal aktivitas fisik atau kegiatan berolahraga yang harus dilakukan selama pandemi *Covid-19* ini yang berguna untuk selalu menjaga kebugaran, kesehatan jasmani sebagai penambah imun tubuh. Misalnya, ada seseorang dengan rentang usia antara 18 sampai 64 tahun yang terpantau berdasarkan data statistik dunia, umur yang telah disebutkan diatas merupakan individu yang paling banyak terjangkit oleh virus *Covid-19* tersebut. Sebaik-baiknya adalah dengan melakukan berbagai aktivitas fisik atau kegiatan berolahraga dengan jangka waktu 75 menit untuk aktivitas fisik yang berat dan minimal 150 menit untuk aktivitas fisik yang ringan sampai sedang (Nurhadi dan Fatahillah, 2020:295).

Indeks massa tubuh dapat diartikan sebagai metrik standar yang biasa digunakan untuk mengetahui apakah seseorang masuk dalam golongan berat badan sehat (tidak berlebih) atau tidak sehat (berlebih). Indeks massa tubuh (IMT) atau BMI dilakukan dengan cara melakukan pembagian berat badan seseorang dengan tinggi badan orang tersebut, dan dihitung dengan membagi berat badan dalam satuan kilogram (Kg) dan tinggi badan dalam satuan meter kuadrat (m²) (Oktaviani, Dkk, 2012:542).

Indeks Massa Tubuh (IMT) wajib diketahui oleh diri masing-masing orang yang dapat berfungsi untuk mengetahui kondisi berat badan pada dirinya serta mengantisipasi hal – hal yang tidak diinginkan. Hal ini harus diketahui karena, jika tubuh yang kita miliki ini mempunyai kelebihan berat badan dapat membuat badan menjadi tidak ideal maka rutinitas yang biasa kita lakukan sehari – hari akan terganggu (Santika, 2015:42).

IMT sangat dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti asupan nutrisi, pola makan perlu di jaga, aktivitas fisik yang sangat di perlukan, gaya hidup, tingkat pengetahuan, keadaan lingkungan, paparan penyakit kronis, persentase lemak, dan dll. Semakin tinggi asupan berlebih yang di terima pada seseorang

maka tentu saja semakin tinggi kemungkinan seseorang mengalami peningkatan IMT itu. Sedangkan asupan nutrisi dalam tubuh ini telah dipengaruhi oleh pola makan sehari-hari, tingkat pengetahuan, status sosial-ekonomi. Semakin sering seseorang makan, maka semakin tinggi pula asupan nutrisi yang di ambil, begitu pula dengan tingkat pengetahuan yang diketahui, dapat mempengaruhi seseorang terhadap jenis makanan yang akan di konsumsi. Kesenjangan status sosial-ekonomi juga berperan lebih dalam meningkatkan daya beli seseorang untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya, bahkan sampai memenuhi keinginannya. Yang terakhir tingkat pendidikan, pengetahuan dan tingkat sosial-ekonomi juga dapat sangat berpengaruh untuk gaya hidup dan aktivitas seseorang sehari-hari yang pada akhirnya dapat mempengaruhi IMT (Putra, dkk, 2016:554).

Mahasiswa selama pandemi tidak diperbolehkan beraktivitas di kampus, selain karena kebijakan dari pemerintah yang melarang adanya kegiatan mengajar tatap muka, Rektor Universitas Negeri Surabaya pun memberikan surat peringatan agar di terapkannya kebijakan dari pemerintah untuk tidak melakukan pembelajaran di kampus sebagai bentuk mencegah penyebaran cluster terbaru dari virus Covid-19 ini. Maka dari itu jika Work From Home atau belajar di rumah terus diterapkan selama waktu yang tidak ditentukan, dan mahasiswa tidak mengimbangi dengan kegiatan berolahraga atau melakukan aktivitas fisik secara rutin di rumah, hal tersebut dapat mengakibatkan akan peluang terjadinya peningkatan pesat Indeks Massa Tubuh (IMT) mahasiswa.

Disisi lain berdasarkan observasi di lapangan pada mahasiswa IKOR Angkatan 2017 bahwa pandemi covid-19 tidak berperan penting pada aktivitas fisik mahasiswa olahraga dan tidak menunjukkan adanya penurunan drastis, perbandingan Aktivitas Fisik Sebelum Masa Pandemi: Aktifitas Fisik Saat Masa Pandemi, dan mendapatkan data persentase sebesar 52,04%: 47,96%, atau jika di bulatkan menjadi 52%: 48%. Disini disebutkan terdapat penurunan hanya 2% yang disebabkan oleh Pandemi seperti ini, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini untuk mengetahui mengapa mendapati penurunan hanya sebanyak 2% untuk Aktivitas Fisik Saat Masa Pandemi. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui perbandingan Aktivitas Fisik dan IMT mahasiswa IKOR angkatan 2017 di masa sebelum covid 19 dengan saat adanya covid 19.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survey yaitu penelitian dengan menggunakan kuisioner yang berpedoman pada *Physical Activities Scale for the Elderly* (PASE). Alasan peneliti memilih jenis penelitian ini adalah untuk menjelaskan suatu situasi yang hendak diteliti dengan dukungan studi kepustakaan sehingga lebih memperkuat analisa peneliti dalam membuat suatu kesimpulan, dimana hasil penelitian diperoleh dari hasil perhitungan indikator-indikator variable penelitian kemudian dipaparkan secara tertulis oleh penulis.

Populasi dalam penelitian ini yaitu Mahasiswa IKOR Angkatan 2017 jurusan PENKESREK Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya yang berjumlah 35 Orang. Pengambilan sample menggunakan Teknik *Random Sampling*.

Data diperoleh dengan cara menyebar kuisioner yang berpedoman pada *Physical Activities Scale for the Elderly* (PASE) kepada Mahasiswa IKOR Angkatan 2017 jurusan PENKESREK Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya.

Alat bantu perhitungan data pada penelitian ini dilakukan menggunakan program aplikasi komputer yaitu *Statistical Package For the Social Science* (SPSS) 24.0 dan dengan menggunakan *Microsoft Excel 2019*. Deskripsi data yang di tuliskan didapat dari tes Aktivitas Fisik Sebelum Pandemi, Aktivitas Fisik Saat Pandemi, IMT Sebelum Pandemi, dan IMT Saat Pandemi. Uji normalitas data digunakan untuk mendapatkan hasil normal atau tidaknya suatu data yang dianalisis dengan menggunakan rumus *Shapiro-Wilk*. Dikarenakan tidak semua data berdistribusi normal sehingga analisis yang digunakan adalah tes *non-parametrik Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil dalam penelitian ini diuraikan dalam bentuk deskripsi data dan pengujian statistik. Deskripsi data yang di tuliskan didapat dari tes Aktivitas Fisik Sebelum Pandemi, Aktivitas Fisik Saat Pandemi, IMT Sebelum Pandemi, dan IMT Saat Pandemi. Perhitungan data pada penelitian ini dilakukan menggunakan program aplikasi komputer yaitu *Statistical Package For the Social Science* (SPSS) 24.0. Hal ini dimaksudkan agar perhitungan yang telah dilakukan oleh peneliti dapat sebagai

penanggung jawab kebenarannya. Adapun hal-hal yang disajikan dalam bab ini adalah sebagai berikut:

Deskripsi data yang tersaji merupakan data nilai yang diperoleh dari penilaian Aktivitas Fisik Sebelum Pandemi, Aktivitas Fisik Saat Pandemi, IMT Sebelum Pandemi, dan IMT Saat Pandemi yang bertujuan untuk mendapatkan informasi bahwa ada atau tidaknya hubungan yang signifikan dan melihat seberapa besar perbandingan Aktivitas Fisik Sebelum Pandemi dan Saat Pandemi, serta perbandingan IMT Sebelum Pandemi dan Saat Pandemi pada Mahasiswa IKOR Angkatan 2017 Universitas Negeri Surabaya. Adapun hasil penelitian dapat diketahui sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data

	Descriptive Statistics				
	N	Min	Max	Mean	Std. Dev
Aktivitas Sebelum Pandemi	35	10	23	16,77	3,163
Aktivitas Saat Pandemi	35	6	24	15,46	3,616
IMT Sebelum Pandemi	35	17,67	29,76	21,9540	3,22617
IMT Saat Pandemi	35	17,93	30,42	22,4334	3,30080
Valid N (listwise)	35				

Berdasarkan tabel diatas merupakan deskripsi data yang didapat dari perhitungan aktivitas fisik sebelum dan selama pandemi yang dapat diketahui terdapat perbedaan rata-rata (*Mean*) kegiatan aktivitas fisik para responden yang lebih cenderung melakukan aktivitas fisik sebelum masa pandemi. Aktivitas fisik minimal para responden lebih banyak sebelum masa pandemi yang artinya mereka lebih sering melakukan aktivitas fisik sebelum masa pandemi.

Uji normalitas data digunakan untuk mendapatkan hasil normal atau tidaknya suatu data yang dianalisis dengan menggunakan rumus *Shapiro-Wilk* dengan menggunakan bantuan aplikasi *Statistical Package For the Social Science (SPSS)* 24.0. Kriteria uji jika $\text{sig} > 0,05$ data dapat dinyatakan normal dan sebaliknya jika $\text{sig} < 0,05$ maka data yang diperoleh dinyatakan tidak normal. Hasil perhitungan uji normalitas data Aktivitas Fisik Sebelum Pandemi, Aktivitas Fisik Saat Pandemi, IMT Sebelum Pandemi, dan IMT Saat Pandemi sebagai berikut:

Tabel 2. Uji Normalitas Distribusi Data Shapiro-Wilk

Variabel	Statistik	Sig	Kesimpulan
Aktivitas Fisik Sebelum Pandemi	0,983	0,841	Normal
Aktivitas Fisik Saat Pandemi	0,945	0,078	Normal
IMT Sebelum Pandemi	0,911	0,008	Tidak Normal
IMT Saat Pandemi	0,929	0,027	Tidak Normal

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa nilai signifikan dari data aktivitas fisik sebelum pandemi berdistribusi normal karena nilai signifikan menyatakan ($0,841 > 0,05$) dan data aktivitas fisik saat pandemi berdistribusi normal pula karena nilai signifikan menyatakan ($0,078 > 0,05$), data dikatakan tidak normal apabila nilai signifikan $< 0,05$. Dan nilai signifikan dari data IMT Sebelum Pandemi berdistribusi Tidak Normal karena nilai signifikan ($0,008 < 0,05$) dan IMT Saat Pandemi berdistribusi Tidak Normal pula karena nilai signifikan ($0,027 < 0,05$). Dari data yang sudah diuji maka dapat dinyatakan bahwa tidak semua data berdistribusi normal sehingga analisis yang digunakan adalah tes *non-parametrik Wilcoxon*.

Setelah dilakukan perhitungan hasil Aktivitas Fisik Sebelum dan Saat Pandemi, Serta IMT Sebelum dan Saat Pandemi menggunakan tes *non-parametrik Wilcoxon* dapat diketahui sebagai berikut:

Tabel 3. Uji Wilcoxon

Variabel	Z score	Sig	Keterangan
Aktivitas Fisik Sebelum dan Saat Pandemi	-1,796	0,073	Tidak Terdapat Perbedaan
IMT Sebelum dan Saat Pandemi	-2,335	0,020	Terdapat Perbedaan

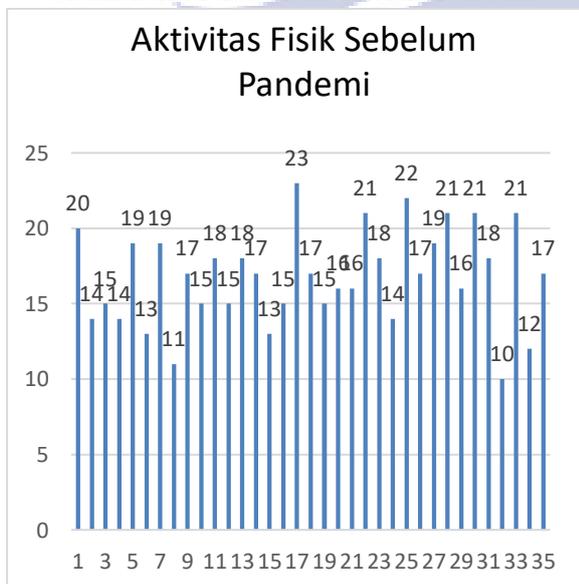
Berdasarkan tabel di atas dapat dikatakan bahwa aktivitas fisik sebelum dan saat pandemi tidak memiliki perbedaan yang signifikan karena nilai sig. > 0.05. Hal tersebut dapat diketahui dari hasil uji analisis yang menyatakan hasil signifikan sebesar 0.073. Untuk data IMT Sebelum dan Saat Pandemi terdapat perbedaan yang signifikan karena nilai sig. < 0.05. Hal tersebut dapat diketahui dari hasil uji analisis yang menyatakan hasil signifikan sebesar 0,020.

Penelitian ini menunjukkan bahwa pandemi covid-19 tidak berpengaruh besar terhadap aktivitas fisik mahasiswa olahraga dan tidak menunjukkan adanya penurunan drastis, perbandingan Aktivitas Fisik Sebelum Pandemi: Aktifitas Fisik Saat Pandemi, didapatkan data persentase sebesar 52,04%: 47,96%, atau jika di bulatkan menjadi 52%: 48%.

Dari Data Uji Normalitas Distribusi Shapiro-Wilk dan Uji Wilcoxon pada tabel di sub-bab HASIL diatas menunjukkan jika sig. > 0.05 data dikatakan berdistribusi normal atau tidak memiliki perbedaan. Apabila sig. < 0.05 data dikatakan tidak normal atau memiliki perbedaan.

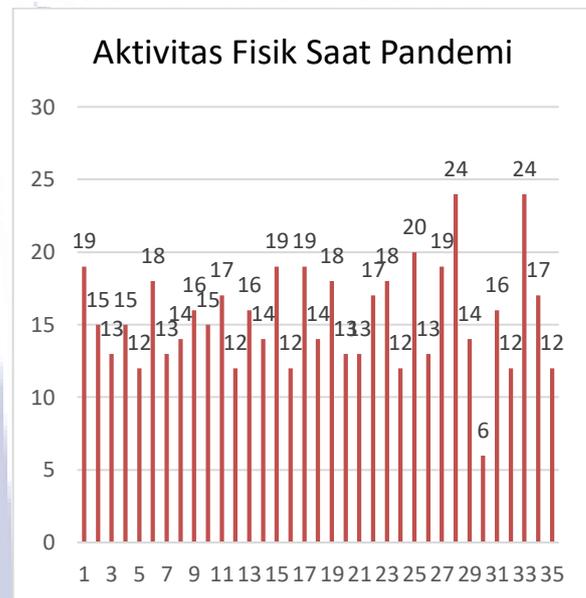
Ada beberapa faktor yang bisa mengakibatkan turunnya aktivitas fisik pada seorang antara lain karena malas melakukan aktivitas fisik, lebih banyak pekerjaan online dari handphone, perintah *lockdown* dari pemerintah. Hal tersebut didapat peneliti dari data kuisioner yang diperoleh dari para responden yang telah mengerjakan kuisioner penelitian. Data dari para responden menunjukkan bahwa terjadi penurunan kegiatan pada saat masa pandemi ini dibandingkan sebelum masa pandemi.

Grafik 1. Aktivitas Fisik Sebelum Pandemi



Dari data **Grafik 1** didapatkan data Aktivitas Fisik Sebelum Pandemi berada pada titik tertinggi yaitu 23, sedangkan pada titik terendah yaitu 10, yang berarti Aktivitas Fisik Sebelum Pandemi lebih sering dilakukan para responden karena angka terkecil adalah 10. Angka tersebut diperoleh dari hasil penjumlahan pada setiap jawaban pada masing-masing responden. Setiap jawaban diberikan nilai dari 1-4 tergantung dari jawaban para responden pada setiap pertanyaan.

Grafik 2. Aktivitas Fisik Saat Pandemi



Dari data **Grafik 2** didapatkan data Aktivitas Fisik Saat Pandemi berada pada titik tertinggi yaitu 24, sedangkan pada titik terendah yaitu 6 yang berarti Aktivitas Fisik Saat Pandemi lebih jarang dilakukan daripada Sebelum Pandemi oleh para responden karena angka terkecil adalah 6 meskipun titik tertinggi adalah 24.

Pembahasan

Indeks massa tubuh dapat diartikan sebagai metrik standar yang biasa digunakan untuk mengetahui apakah seseorang masuk dalam golongan berat badan sehat (tidak berlebih) atau tidak sehat (berlebih). Indeks massa tubuh (IMT) atau BMI dilakukan dengan cara melakukan pembagian berat badan seseorang dengan tinggi badan orang tersebut, dan dihitung dengan membagi berat badan dalam satuan kilogram (Kg) dan tinggi badan dalam satuan meter kuadrat (m²) (Oktaviani, Dkk, 2012:542).

Indeks Massa Tubuh (IMT) wajib diketahui oleh diri masing-masing orang yang dapat berfungsi untuk mengetahui kondisi berat badan pada dirinya serta mengantisipasi hal – hal yang tidak diinginkan. Hal ini harus diketahui karena, jika tubuh yang kita

miliki ini mempunyai kelebihan berat badan dapat membuat badan menjadi tidak ideal maka rutinitas yang biasa kita lakukan sehari – hari akan terganggu (Santika, 2015:42).

Deskripsi Data, Uji Normalitas, dan Analisis Data yang di tuliskan didapat dari tes Aktivitas Fisik Sebelum Pandemi, Aktivitas Fisik Saat Pandemi, IMT Sebelum Pandemi, dan IMT Saat Pandemi. Perhitungan data pada penelitian ini dilakukan menggunakan program aplikasi komputer yaitu *Statistical Package For the Social Science (SPSS) 24.0* dan *Excel* hanya alat bantu untuk mengolah data.

Pada data grafik disebutkan angka antara 1 sampai 30, hal tersebut dapat diartikan total jawaban setiap responden pada tabel Aktifitas Fisik Sebelum Pandemi ataupun pada tabel Aktivitas Fisik Saat Pandemi. Setiap tabel masing-masing memiliki 6 pertanyaan dan 4 pilihan jawaban pada setiap pertanyaan yang disajikan kepada 35 Responden yaitu Mahasiswa IKOR 2017 di Universitas Negeri Surabaya. Pada setiap pertanyaan memiliki bobot poin, dan jika diuraikan bobot poin tersebut menyebutkan; Jika para responden memilih jawaban “Tidak Pernah” maka memiliki bobot poin 1 (Satu). Jika para responden memilih jawaban “Jarang (1-2 hari)” maka memiliki bobot poin 2 (Dua). Jika para responden memilih jawaban “Kadang (3-4 hari)” maka memiliki bobot poin 3 (Tiga). Jika para responden memilih jawaban “Sering (5-7 hari)” maka memiliki bobot poin 4 (Empat).

Awal mula keberadaan *Covid-19* adalah di Cina, penularan yang terjadi oleh virus corona sangatlah cepat bahkan seiring berjalannya waktu dengan penyebaran yang meningkat menyebabkan seluruh pelosok dunia terdampak oleh virus yang menyeramkan ini. Karena virus ini dapat menyebar dengan sangat cepat dan sebagai virus yang mengganggu masalah kesehatan di seluruh dunia, maka dari itu pada tanggal 31 Januari 2020 ditetapkannya wabah virus *Covid-19* sebagai virus (penyakit) yang berstatus gawat darurat oleh *World Health Organization (WHO)* (Nurhadi dan Fatahillah, 2020:294).

Hingga per tanggal 20 April 2021, dilansir dari data WHO (*World Health Organization*) kasus positif covid-19 di seluruh dunia berjumlah 141.754.944 kasus, kasus sembuh sebanyak 74.679.417, kasus meninggal sebanyak 3.025.835 kasus, dan 843.158.196 vaksin sudah disebarkan diseluruh dunia.

Karena penyebaran yang relatif cepat sehingga Menteri Pendidikan dan Kebudayaan

(Mendikbud) Indonesia membuat kebijakan untuk para siswa agar belajar dari rumah. Munculnya kebijakan tersebut dilakukan untuk menekan dan mengurangi interaksi fisik meskipun tidak terdapat adanya sentuhan fisik sebagai upaya untuk menghindari penularan virus corona jenis baru ini atau *covid-19*. Mendikbud mengharapkan dengan adanya kebijakan baru yaitu pembelajaran dari rumah atau Daring (Dalam Jaringan) atau pembelajaran jarak jauh tersebut siswa mendapatkan pengalaman baru dalam proses pengajaran tanpa bertatap muka (Oktawirawan, 2020:541).

Dikarenakan penyebaran yang sangat cepat, maka dari itu masyarakat sangat disarankan agar dapat mengalihkan aktivitas di luar ruangan menjadi aktivitas di dalam ruangan (rumah). Pemerintah juga menekankan agar masyarakat dapat menerapkan kebijakan *Physical Distancing* (Karantina Mandiri) agar dapat menekan kasus baru dikarenakan terjangkit oleh virus *covid-19* ini. Dengan adanya kebijakan tersebut, hampir seluruh orang melakukan berbagai kegiatan didalam rumah baik aktivitas olahraga, aktivitas fisik maupun *Work From Home* (Kerja Dari Rumah) atau sekolah online yang menyebabkan banyak sekali orang lebih sering menghabiskan waktu didalam rumah. Dikarenakan penerapan *Physical Distancing* ini menjadikan sebuah alasan yang menyebabkan seseorang melakukan aktivitas olahraga diluar rumah dengan keluarga maupun teman-teman untuk Kesehatan menjadi terhambat dan sangat berkurang. Hal ini sangat merugikan bagi banyak kalangan yang sering melakukan olahraga secara rutin di luar rumah hingga menyebabkan besar kemungkinan tidak dapat meningkatkan sistem imun atau sistem kekebalan tubuh melalui kegiatan olahraga diluar yang dapat memberikan semangat berbeda, suasana berbeda dan kini berubah menjadi malas berolahraga dikarenakan masalah perbedaan olahraga diluar rumah dan di dalam rumah (Nurhadi dan Fatahillah, 2020:296).

Aktivitas fisik sendiri dapat diartikan sebagai bentuk olah tubuh atau gerakan tubuh yang disebabkan oleh adanya kontraksi oleh otot-otot skeletal, karena dapat menghasilkan energi keluar yang cukup besar oleh tubuh, serta dibagi dalam berbagai macam kelompok yakni terdiri atas Intensitas Rendah, Sedang dan Tinggi. Maka dari itu setiap aktivitas fisik yang dilakukan membutuhkan energi yang pasti berbeda, karena pengeluaran energi tersebut tergantung berapa lama intensitasnya dan seberapa banyak berat kerja pada otot. Orang yang mempunyai aktivitas fisik yang banyak dengan

olahraga intensitas Rendah sampai Sedang atau sedikit dengan olahraga intensitas Tinggi jauh lebih sehat dan kuat dalam hal kondisi tubuh dari pada orang yang sama sekali tidak melakukan kegiatan aktivitas fisik. Individu yang sering melakukan banyak aktivitas fisik mulai dari intensitas rendah sampai tinggi dengan jangka waktu yang telah ditentukan, mayoritas pasti memiliki kesehatan fisik, mental, dan kualitas hidup yang sehat dan bugar secara keseluruhan baik itu jasmaninya maupun rohaninya. Oleh karena itu agar mendapatkan kebugaran tubuh sesuai yang di inginkan, dengan salah satu cara yang dapat kita lakukan adalah selalu memperhatikan setiap intensitas dan interval lama aktivitas fisiknya (Putra dan Rizqi, 2018:107).

Dikarenakan adanya pandemi *Covid-19* masyarakat disarankan agar tidak melakukan aktivitas di luar ruangan dan sebagaimana bisa mungkin tetap berada di dalam rumah dan mengurangi aktivitas-aktivitas yang dilakukan sebelum pandemi *Covid-19*. Pemerintah juga menghimbau ketat penerapan *physical distancing* untuk mengurangi kasus infeksi virus *covid-19* baru. Proses *physical distancing* ini menyebabkan seluruh orang diharuskan *work from home* (bekerja dari rumah) dan untuk siswa siswi sekolah diadakan secara online juga sehingga banyak sekali orang yang lebih memilih untuk menghabiskan waktu di rumah dan selalu berhubungan dengan gadget atau laptop. Penerapan *physical distancing* ini membuat aktivitas fisik rutin seseorang yang biasanya melakukan aktivitas fisik atau olahraga untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran tubuh menjadi turun pminat karena takut virus bertebaran di luar. Hal ini sangat merugikan banyak orang, karena olahraga secara rutin paling tidak minimal seminggu 2-3 kali yang sangat berpengaruh penting untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh seseorang. Selain itu dapat menurunkan resiko berbagai penyakit penyerta seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan kondisi jantung serius yang membuat diri seseorang menjadi lebih rentan terkena terhadap penyakit *Covid-19* (Nurhadi dan Fatahillah, 2020:295).

Hubungan positif antara melakukan aktivitas fisik di lokasi rumah dan tingkat aktivitas sedang/berat yang lebih tinggi menunjukkan bahwa individu dapat mencoba untuk mengganti berolahraga di tempat *gym* dan ke pusat kebugaran dengan kelas kebugaran online/streaming atau peralatan yang tersedia di rumah. Bahwa hitungan langkah dikaitkan secara positif dengan berjalan di sekitar lingkungan dan taman, menunjukkan bahwa lingkungan atau

taman berjalan mungkin menjadi pilihan yang layak untuk menjaga aktivitas fisik selama pandemi yang diperpanjang (Dunton, dkk, 2020:5).

Data tentang Pola Konsumsi menurut Efrizal (2020:45), pola konsumsi responden yang baik dan benar mengatakan sebaiknya membiasakan diri untuk sarapan pagi, makan siang dan makan malam. Yaitu persentase sebanyak 37,9%. Dan responden menyatakan mengalami perubahan pola konsumsi yang terjadi sebelum dan pada saat pandemi *covid-19* sekarang, sebanyak 44,2% menyatakan tidak adanya perubahan yang signifikan. Responden yang telah mengalami keraguan karena adanya perubahan pola konsumsi pada dirinya saat sebelum dan saat pandemi adalah sebanyak 17,9%. Kondisi ini bercermin dari perubahan pola konsumsi yang terjadi pada 37,9% responden tersebut. Responden juga mengemukakan pendapat bahwa perubahan pola konsumsi terjadi selama pandemi *covid-19* disebabkan oleh adanya kebutuhan diri sendiri untuk menjaga imun tubuh, harus lebih memikirkan kesehatan diri, tidak boleh membeli makanan di luar rumah, lebih banyak mengkonsumsi makanan yang dimasak sendiri, minum vitamin, tidak bersalaman secara langsung dengan orang-orang dan adanya nafsu makan yang berkurang dikarenakan stress disebabkan oleh banyaknya pikiran yang membebani.

Aktivitas fisik berkurang pada orang dengan IMT tinggi selama pandemi, dan modifikasi gaya hidup telah disarankan untuk menjadi pengganti penting untuk *physical distancing* dan langkah-langkah isolasi. Tambahan bahwa olahraga mengurangi insiden kondisi berisiko tinggi tentang berat badan berlebih. Latihan harus di laksanakan terus selama *lockdown* tetapi juga dampak *lockdown* terhadap aktivitas fisik harus diperhitungkan karena kebijakan untuk meringankan/mengurangi *lockdown* dipertimbangkan dan akan dilaksanakan (Katsoulis, dkk, 2021:46).

Kurangnya minat akan aktivitas fisik pada diri seseorang pasti memberikan dampak yang negatif, contoh terlalu banyak makan dan tidak melakukan aktivitas fisik dapat menyebabkan penumpukan energi oleh tubuh dan menjadikannya dalam bentuk lemak di bagian-bagian anggota tubuh. Jika hal ini terjadi secara terus-menerus kepada diri seseorang maka akan menyebabkan terjadinya peningkatan IMT dan menjadikan berat badan berlebih atau bisa saja seseorang tersebut menjadi obesitas, karena kurangnya kesadaran diri akan aktivitas fisik dalam sehari-hari. Peningkatan IMT sendiri menjadi salah satu faktor yang sangat berisiko

timbulnya penyakit-penyakit kronis seperti penyakit kardiovaskular (jantung atau stroke), diabetes, gangguan tulang dan otot serta penyakit-penyakit yang lainnya. Di dalam generasi muda, mahasiswa berperan sangat penting dalam bidang pendidikan. Dan mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik yang sama berulang-ulang atau monoton sehingga menyebabkan terjadinya kebosanan cenderung mengalami peningkatan IMT sehingga berpengaruh terhadap daya tahan kardiovaskular (Febriyanti, dkk, 2015:2).

Aktivitas fisik seseorang yang cukup dan sering dilakukan pada orang dewasa kemungkinan besar dapat menurunkan penyakit yang telah diderita atau bawaan seperti penyakit hipertensi, penyakit jantung, stroke, diabetes, dan kanker. Setelah melakukan berbagai penelitian, dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang bermakna dan terdapat sangkut-pautnya dengan melakukan aktivitas fisik pada penderita obesitas, karena dengan tidak pernah lupa untuk melakukan aktivitas fisik, tentu saja risiko obesitas akan semakin rendah. Dapat diukur, seseorang mempunyai badan obesitas atau tidak, dilihat berdasarkan berat badan dan tinggi badan dengan seseorang tersebut menggunakan IMT (Indeks Massa Tubuh) yang dapat dihitung berdasarkan berat badan dalam kilogram (Kg) dibagi tinggi badan dalam meter kuadrat (m^2) (Widiantini dan Tafal, 2014:331).

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi mengenai perbedaan IMT Sebelum pandemi dan Saat pandemi, diantara lain adalah Aktifitas Fisik Individu, Faktor konsumsi individu, faktor genetik yang diturunkan orang tua. Aktivitas fisik individu seseorang dapat berpengaruh terhadap IMT sebelum dan saat pandemi, tetapi dalam penelitian ini tidak terdapat perbedaan antara aktivitas fisik sebelum dan saat pandemi. Pola konsumsi adalah salah satu faktor yang menyebabkan perbedaan IMT sebelum dan saat pandemi terjadi. Karena peneliti hanya memberikan pertanyaan tentang berat badan dan tinggi badan saja dan tidak membahas pola konsumsi para responden, hal ini yang menyebabkan peneliti tidak mengambil dan memperoleh data tentang pola konsumsi seseorang. Faktor pola konsumsi menjadi penyebab berdasarkan pengalaman peneliti dan data dari para peneliti terdahulu. Dalam penelitian ini tidak dilakukan pengumpulan data pola konsumsi sebelum dan saat pandemi covid-19, sehingga perubahan yang terjadi tidak dapat diketahui dengan pasti.

Pada data Hasil diatas selaras dengan penelitian Huriyati, dkk (2004:62) menyebutkan bahwa, faktor genetik yang menurun dari orang tua merupakan salah satu faktor yang juga berperan terhadap terjadinya obesitas seseorang. Pada beberapa kontrol tubuh ternyata terdapat perbedaan status obesitas kedua orang tuanya baik pada orang tua perempuan ataupun pada orang tua laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa faktor genetik kedua orang tua juga dapat berperan terhadap terjadinya obesitas pada seorang remaja. Faktor genetik menyumbang hanya beberapa persen terhadap terjadinya obesitas tetapi yang menjadi faktor utama pada diri seseorang dan dapat diubah sesuai keinginan adalah faktor makanan dan pola aktivitas fisik seseorang.

Oktaviani, Dkk, 2012:543 menyebutkan Faktor-faktor yang saling berhubungan dengan tingginya Indeks Massa Tubuh (berat badan lebih) diantaranya ialah pola konsumsi yang tinggi dan tak beraturan, selain itu kurangnya minat melakukan aktivitas fisik pada diri seseorang yang mengarah pada pola hidup sedentaris (sedentary lifestyle), karena di zaman sekarang, manusia dengan mudah melakukan banyak hal yaitu seperti menonton televisi, bermain komputer/ponsel, bermain video games. Penelitian yang dilakukan oleh Hanley et al, pada masyarakat Kanada mengemukakan bahwa remaja di sana pada usia 10-19 tahun yang menonton televisi > 5 jam per hari (lebih sering), secara signifikan lebih memiliki peluang mengalami gizi lebih (berat badan lebih/obesitas) dibandingkan dengan remaja yang hanya menonton televisi ≤ 2 jam per hari (lebih sedikit).

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian analisis data dan pada pembahasan yang telah di jelaskan di atas maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat atau tidak ada perbedaan yang signifikan yaitu antara aktivitas fisik sebelum pandemi dengan aktivitas fisik saat pandemi terjadi. Pernyataan tersebut dibuktikan dengan hasil tes *non-parametrik Wilcoxon* yang menyatakan hasil signifikan sebesar 0.073 yang berarti nilai sig. > 0.05 . dan untuk IMT sebelum dan saat pandemi terdapat perbedaan yang signifikan karena menyatakan hasil signifikan sebesar 0.020 yang berarti nilai sig. < 0.05 .

Saran

Berdasarkan uraian data pembahasan dan simpulan yang telah diuraikan, terdapat beberapa saran yang perlu diungkapkan sebagai berikut: Bagi peneliti selanjutnya, berdasarkan kelemahan

penelitian ini, peneliti lebih dominan meneliti tentang aktivitas fisik dan imt sebagai data pendukung pada penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainsworth BE, Li F. 2020. Physical activity during the coronavirus disease-2019 global pandemic. *Journal of Sport and Health Science* 9. Hal 291-292.
- Amalia, Lia, dkk. 2020. Analisis Gejala Klinis Dan Peningkatan Kekebalan Tubuh Untuk Mencegah Penyakit Covid-19. *Jurnal ilmu kesehatan dan penelitian*. Vol. 2, No. 2. Hal 71-76.
- Ariani, Lukita, Nia & Masluhiya AF, Swaidatul. 2017. Keterkaitan Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Siswa Sd Kota Malang. *Jurnal Care*. Vol. 5, No. 3. Hal. 457-465.
- Dewi, Puspita, Ulfah & Dieny, Fithra, Fillah. 2013. Hubungan Antara Densitas Energi Dan Kualitas Diet Dengan Indeks Massa Tubuh (Imt) Pada Remaja. *Artikel Penelitian*. Hal 1-19.
- Dunton, Genevieve F, dkk. 2020. Early effects of the COVID-19 pandemic on physical activity locations and behaviors in adults living in the United States. *Preventive Medicine Reports* 20. Hal. 1-7.
- Efrizal, Wiwin. 2020. Persepsi Dan Pola Konsumsi Remaja Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Biologi, Botani, Zoologi dan Mikrobiologi*. Vol. 5, No. 2. Hal. 43-48.
- Fathan Nurcahyo. (2011). Kaitan Antara Obesitas Dan Aktivitas Fisik. *Medikora*. Vol. VII, No. 1. April 2011: 87 – 96.
- Febriyanti, Ni Kadek, dkk. 2015. Hubungan indeks massa tubuh dan aktivitas fisik terhadap daya tahan kardiovaskular pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Erepo Unud*. 831:1-13.
- Huriyati, Emy, dkk. 2004. Aktivitas Fisik Pada Remaja SLTP Kota Yogyakarta Dan Kabupaten Bantul Serta Hubungannya Dengan Kejadian Obesitas. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. Vol.1, No. 2. Hal. 59-66.
- Junaidi Said. 2011. Pembinaan Fisik Lansia melalui Aktivitas Olahraga Jalan Kaki. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan*. Vol. 1: 17-21.
- Katsoulis, M, dkk. 2021. Obesity during the COVID-19 pandemic: both cause of high risk and potential effect of lockdown? A population-based electronic health record study. *Public Health* 191. Hal. 41-47.
- Maugeri Grazia, dkk. 2020. The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon* 6. Hal. 1-8.
- Nugroho, Koko, dkk. 2016. Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Perubahan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa Semester 2 Programstudi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran. *e-journal Keperawatan(e-Kp)*. Vol. 4, No. 2. Hal. 1-5.
- Nurhadi, Lini, Zata, Jihan & Fatahillah. 2020. Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik Pada Masyarakat Komplek Pratama, Kelurahan Medan Tembung. *Jurnal Health Sains*. 1(5). 294-298.
- Nuttall, Frank Q. 2015. Body Mass Index Obesity, BMI, and Health: A Critical Review. *Nutrition Research*. Vol: 50, No: 3. Hal. 117-128.
- Oktaviani, Dwi, Wiwied, dkk. 2012. Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food*, Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi, Karakteristik Remaja Dan Orang Tua Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Studi Kasus Pada Siswa Sma Negeri 9 Semarang Tahun 2012). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol. 1, No. 2. 542 – 553.
- Oktawirawan, Hardani, Dwi. 2020. Faktor Pemicu Kecemasan Siswa Dalam Melakukan Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*. Vol. 20, No. 2. Hal. 541-544.
- Putra, Wahyu, Yudha & Rizqi, Solichathi, Amalia. 2018. Index Massa Tubuh (IMT) Mempengaruhi Aktivitas Remaja Putri SMP Negeri 1 Sumberlawang. *Gaster*. Vol. XVI No. 1. 105-115.
- Putra, Yuda, Nurul, Rahmat, dkk. 2016. Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Usia Menarche pada Siswi SMP Negeri 1 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*. Vol. 5, No. 3. Hal. 551-557.
- Santika, Adi, Ngurah, Putu, I Gusti. 2015. Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dan Umur Terhadap Daya Tahan Umum (*Kardiovaskuler*) Mahasiswa Putra Semester II Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2014.

Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi. Vol. 1, Hal. 42 – 47.

WHO. 2021. WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard. (<https://covid19.who.int/>), diakses pada tanggal 21 April 2021 pukul 14:43 WIB.

Widiantini, Winne & Tafal, Zarfiel. 2014. Aktivitas Fisik, Stres, dan Obesitas pada Pegawai Negeri Sipil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional. Vol. 8, No. 7, 330-336.*

Yulianto, Hari. 2008. Latihan Fisik Dan Kekebalan Tubuh. *Medikora. Vol. IV, No 1. April 2008: 47-65.*

