



## Survei Tingkat Aktivitas Fisik Masyarakat Pasca Pandemi di Lapangan Mataram Kecamatan Pekalongan Barat

**Ahmad Naufal Amin<sup>1</sup> □ Agus Darmawan<sup>2</sup>**

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### Article History

Received : January 2023

Accepted : November 2023

Published : November 2023

### Keywords

*Physical Activity, Society,  
Post Pandemic*

### Abstrak

Pasca pandemi dalam melakukan aktivitas fisik dan kurangnya kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan serta imunitas tubuh pasca pandemi saat ini, kesibukan menjadikan masyarakat lalai untuk melakukan aktivitas fisik. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik masyarakat pasca pandemi di Lapangan Mataram Kecamatan Pekalongan Barat. Jenis Penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif menggunakan metode survei, dengan populasi masyarakat yang menggunakan lapangan Mataram sebagai pusat untuk melakukan aktivitas fisik di Kecamatan Pekalongan Barat. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner IPAQ versi pendek dari WHO . Teknik analisa data dengan skor kontinu serta skala norma diolah dengan spss 22 dan Excel 2019. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik masyarakat di Lapangan Mataram Pekalongan Barat pasca pandemi sebanyak 24 responden (22%) melakukan aktivitas fisik dengan intensitas tinggi, sementara sebanyak 47 responden (43%) melakukan aktivitas fisik sedang, dan aktivitas fisik masyarakat intensitas rendah sebanyak 39 responden (35%) serta rata-rata responden menghabiskan waktu untuk duduk selama 275 menit sehari atau sekitar 4,5 jam per hari dilakukan selama hari kerja. Simpulan dari penelitian ini adalah tingkat aktivitas fisik masyarakat di Lapangan Mataram Kecamatan Pekalongan Barat intensitas sedang paling mendominasi yaitu 47 orang (43%) pasca pandemi. Dengan aktivitas duduk masyarakat rata-rata sekitar 4,5 jam.

### Abstract

*After the pandemic caused a decrease in public awareness in carrying out physical activities and the lack of public awareness of the importance of maintaining health and body immunity after the current pandemic, busyness made people neglect to do physical activity. West Pekalongan District. This type of research is descriptive with a quantitative approach using survey methods, with a population of people who use Mataram field as a center for physical activity in West Pekalongan District. The data collection technique used the short version of the IPAQ questionnaire from WHO. Data analysis techniques with continuous scores and norm scales were processed with SPSS 22 and Excel 2019. The results showed that the level of physical activity of the people in the Mataram Pekalongan Barat Field after the pandemic was 24 respondents (22%) doing high-intensity physical activity, while 47 respondents (43%) doing moderate physical activity, and 39 people doing low-intensity physical activity. respondents (35%) and the average respondent spent 275 minutes sitting a day or about 4.5 hours per day during weekdays. The conclusion from this study is that the level of physical activity of the community in Mataram Field, West Pekalongan District, is the most dominant medium intensity, namely 47 people (43%) after the pandemic. With community sitting activities an average of about 4.5 hours.*

### How To Cite :

Amin, A. N., & Darmawan, A. (2023). Survei Tingkat Aktivitas Fisik Masyarakat Pasca Pandemi di Lapangan Mataram Kecamatan Pekalongan Barat. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4 (Edisi Khusus 1), 540-547.

## PENDAHULUAN

Berawal dari endemi virus Covid-19 di Wuhan China hingga menjadi pandemi atau wabah yang menyebar hampir di seluruh negara atau benua, dimana sejak awal maret tahun 2020 Covid-19 melanda dunia dan bisa dikatakan merupakan tahun yang paling nyata memberi dampak kepada masyarakat dunia di berbagai sektor didunia. Sektor-sektor yang terkena dampak selama pandemi Covid-19 adalah sektor transportasi, pariwisata, perdagangan, kesehatan dan lainnya, sedangkan sektor ekonomi yang paling terkena dampak Covid-19 adalah sektor rumah tangga (Susilawati, Reinpal Falefi & Agus Purwoko, 2020). Covid-19 telah berkontribusi pada dampak global yang luar biasa. Pada 10 Maret 2020, ada 113.702 kasus yang dikonfirmasi laboratorium dan 4.012 kematian di seluruh dunia (Klein, 2020). Ini adalah kenyataan luar biasa yang terjadi di bumi dalam abad ke-21, yang skalanya mungkin dapat disamakan dengan Perang Dunia ke-2, karena event atau acara skala besar (pertandingan-pertandingan olahraga internasional) hampir seluruhnya ditunda bahkan dibatalkan. Kondisi ini pernah terjadi, ketika perang dunia saja, tidak pernah ada situasi lainnya yang dapat membatalkan event atau acara olahraga di dunia (Buana, 2020).

Penyakit ini merupakan penyakit menular, jadi kita perlu mengetahui bagaimana virus ini dapat menularkan dari satu orang atau benda ke orang atau benda lainnya. Dalam penelitiannya menunjukkan bahwa virus dapat menyebar melalui tetesan pernapasan dan melalui kontak langsung dengan orang yang terinfeksi. Dasar dari penularan ini, yaitu, pada akhirnya mengharuskan kita menerapkan protokol untuk mencegah dan mengendalikan infeksi Covid-19 dalam kehidupan kita sehari-hari (Guangcai Duan et al., 2020). Berbagai cara yang dilakukan oleh pemerintah untuk mengatasi situasi saat pandemi seperti sosial distancing, pppm mikro, hingga larangan mudik bahkan kebijakan nataru saat natal dan tahun baru sudah dilakukan. *Social distancing* harus ditaati dan dilakukan dengan menahan diri di rumah, tidak melakukan kontak dengan orang lain (Walsyukurniat Zendrato, 2020). Namun karena ketimpangan informasi yang diterima oleh masyarakat dan yang terjadi adalah rasa peduli masyarakat sudah mulai berkurang terhadap

protokol kesehatan sehingga dibutuhkan kerjasama semua pihak untuk bersama-sama menangani masalah tersebut dengan adanya kebijakan pemerintah (Harjudin, 2020). Masyarakat mulai merasakan akibat yang terjadi dari krisis kesehatan serta kondisi psikis yang mulai terpengaruh, sebab adanya pandemi masyarakat yang menghasilkan jarak sosial menimbulkan konsekuensi kesehatan mental, kecemasan, dan depresi (Nurkholis, 2020).

Keterbatasan kita bergerak dan melakukan aktivitas terjadi ketika saat pandemi. Kita begitu berhati-hati agar tidak ada transmisi virus, padahal pergerakan tubuh begitu penting. Kita semua harusnya bergerak secara aktif, tidak memandang berapa umur kita. Saat berada dalam suatu posisi tertentu, duduk misalnya, harus ada waktu tiga sampai lima menit untuk berdiri, berjalan, dan melangkah melakukan peregangan. Aktivitas seperti ini akan membantu membuat otot lebih rileks, meningkatkan sirkulasi darah dan menjaga imunitas tubuh (Wicaksono, 2020).

Kesadaran masyarakat untuk hidup sehat mulai muncul di masa new normal akibat pandemi Covid-19. GERMAS (gerakan masyarakat sehat) adalah tindakan sistematis dan terencana dari yang dilakukan dengan kesadaran, kemauan untuk berperilaku sehat yang meningkatkan kualitas hidup Menurut Kemenkes RI perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah perilaku yang dipraktikkan atas dasar dari kesadaran sebagai hasil belajar yang memungkinkan individu, keluarga atau sekelompok orang maupun diri mereka sendiri membantu dibidang kesehatan dan berperan aktif dalam pencapaian derajat kesehatan masyarakat (Wakitayanti & Hartono, 2021). Aktivitas fisik dan pola hidup sehat merupakan cara yang sangat tepat dalam menjaga kesehatan pada masa pandemi Covid-19 maupun saat ini. Aktivitas fisik dan pola hidup sehat tidak bisa lepas dengan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan di masa pandemi. Pembiasaan perilaku hidup sehat dan bersih mewujudkan keluarga yang sehat sehingga meningkatkan kesehatan fisik mental, spiritual dan sosial yang baik (Syamsul Arifin, Farida Heriyani & Fauzie Rahman, 2015). Pembiasaan pola hidup bersih dan sehat merupakan cerminan pola hidup keluarga yang senantiasa memperhatikan dan menjaga kesehatan seluruh anggota keluarganya, sehingga kegiatan pembiasaan pola hidup sehat dan bersih harus

dilaksanakan secara berulang-ulang sehingga menjadi kebiasaan (Wiranata, 2020).

Wali Kota Pekalongan Saelany Machfudz mengungkapkan, Pemkot Pekalongan menerapkan new normal, secara bertahap membuka aktivitas masyarakat. Meliputi kegiatan CFD dengan tujuan memberikan ruang terbuka bagi masyarakat untuk berolahraga, sekaligus mengikuti pola hidup bersih dan sehat (PHBS). “Dalam rangka menyambut *new normal* ada beberapa aktivitas kegiatan masyarakat. Kegiatan *Car Free Day* di Lapangan Mataram yang juga berdampingan dengan Pusat Pemerintahan, hari ini kami buka kembali untuk memberikan ruang seluas-luasnya kepada warga yang ingin berolahraga, dapat hidup sehat tanpa khawatir adanya polusi, serta menerapkan PHBS,” tutur Saelany usai membuka secara langsung Soft Launching *Car Free Day* Kawasan Mataram (Tim Komunikasi Publik Dinkominfo Kota Pekalongan, 2020).

Partisipasi dalam aktivitas fisik juga bermanfaat untuk mengurangi depresi, stres dan kecemasan, serta meningkatkan kepercayaan diri, tingkat energi, kualitas tidur, dan kemampuan untuk berkonsentrasi (VicHealth, 2010:1). Peneliti melihat salah satu upaya yang dianggap memiliki pengaruh besar terhadap imunitas tubuh yaitu melakukan aktivitas fisik, memperhatikan asupan makanan yang sehat dan bergizi serta istirahat yang cukup (Halabchi, Ahmadinejad & Med, 2020)

Walaupun kita mendapat banyak hambatan untuk melakukan aktivitas fisik karena pandemi, tetapi kita harus mensiasatinya dengan memilih aktivitas fisik yang tepat serta minim kontak langsung dengan orang lain agar menambah kesadaran kita dalam melakukan aktivitas fisik. Selain itu Covid-19 mengurangi aktivitas fisik masyarakat karena pembatasan yang dilakukan pemerintah dalam aktivitas diluar rumah, padahal aktivitas fisik sangat bermanfaat untuk menjaga tekanan darah, kolesterol, mengurangi risiko penyakit jantung dan stroke, memperkuat tulang serta sendi sekaligus menjaga kekebalan tubuh khususnya disaat pandemi (World Health Organization, 2017).

Meningkatnya kasus Covid-19 menimbulkan keresahan di seluruh Indonesia khususnya masyarakat yang sedang berolahraga di Lapangan Mataram Pekalongan Barat saat pandemi terjadi, padahal sebelumnya banyak

masyarakat yang melakukan aktivitas fisik rutin seperti jogging, bermain sepakbola, dan senam. Keresahan tersebut dapat melemahkan imun tubuh bagi masyarakat sehingga memudahkan virus menyerang sistem imunitas kita. Peneliti menemukan beberapa fakta yaitu minimnya kesadaran masyarakat akan melakukan aktivitas fisik pasca pandemi dan kurangnya kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan serta imunitas tubuh pasca pandemi saat ini, bahkan masyarakat sendiri kurang mengetahui apa itu imunitas serta perannya bagi tubuh. Kurangnya sarana dan prasarana yang ada tidak terawat dengan baik seperti alat-alat gym yang sudah tidak berfungsi dengan baik dan lapangan sepakbola dengan gawang tanpa jaring di lapangan Mataram juga membuat kesadaran masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik berkurang. Hubungan antara ruang publik dengan aktivitas fisik di masyarakat bersifat dua arah, artinya ketersediaan ruang publik yang cukup dan memadai dapat memicu kesadaran aktivitas fisik di masyarakat (Ferry Achmad Bajuri & M. Furqon Hidayatullah, 2018). Dari hasil wawancara, peneliti akan berupaya untuk menyadarkan masyarakat tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik dalam upaya meningkatkan imunitas tubuh pasca pandemi.

Berkaitan dengan kesadaran masyarakat untuk meningkatkan imunitas tubuh, maka peneliti akan mengkaji tentang tingkat aktivitas fisik masyarakat pasca pandemi di Lapangan Mataram Kecamatan Pekalongan Barat, imunitas tubuh masyarakat baik akan terlihat sesuai dengan aktivitas fisik yang sudah dikategorikan. Aktivitas fisik dengan intensitas sedang (*moderate*) menstimulasi imunitas seluler, sementara latihan yang berkepanjangan atau intensitas berat (*high*) tanpa istirahat yang tepat, dapat memicu penurunan imunitas seluler, serta meningkatkan kecenderungan penyakit menular (da Silveira et al., 2020).

Supaya terbentuknya masyarakat yang sehat dan terhindar dari berbagai virus yang mengancam. Bagaimana pun masyarakat paling tidak mengamankan dirinya, orang dekatnya, keluarganya, dan rekan-rekannya. Peneliti merasa tertarik untuk meneliti intensitas masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik di Lapangan Mataram Pekalongan Barat, karena kurangnya aktivitas menjaga kesehatan masyarakat saat ini. Terlebih

dengan maraknya masyarakat yang lebih asik dengan ponselnya dibandingkan menjaga kondisi tubuh dan kesehatan dirinya sendiri setelah lama merasakan aktivitas yang dilakukan dirumah saja saat pandemi. Menurut penuturan juru parkir di Lapangan Mataram jumlah masyarakat yang melakukan aktivitas fisik awal saat pandemi cenderung meningkat sekitar 200 orang perharinya, namun pasca pandemi masyarakat yang melakukan aktivitas fisik menurun menjadi sekitar 150 orang perharinya. Sehingga diharapkan dengan penelitian ini masyarakat lebih memperhatikan aktivitas fisiknya sebagai upaya untuk menjaga Kesehatan dan meningkatkan serta menjaga imunitas tubuh pasca pandemi.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk ke dalam penelitian deskriptif kuantitatif tentang aktivitas fisik dengan teknik survei, penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel. Pemeriksaan kuantitatif adalah penelitian yang ada pada informasi penelitian berupa angka-angka yang didapat dari kuesioner dan penyelidikan kemudian dianalisa dengan menggunakan program. Analisis data bersifat kuantitatif statistik (Kutresnaningdian dan Albari, 2012). Penelitian survei adalah penelitian yang mengambil sampel dari satu populasi dan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data yang pokok (Heni Hendrawati, 2016).

Dengan pembagian kuesioner (terbuka) langsung kepada masyarakat yang sedang melakukan aktivitas fisik, untuk mendapatkan informasi mengenai bagaimana tingkat aktivitas fisik masyarakat di Lapangan Mataram Pekalongan Barat. Dengan alokasi waktu yang digunakan peneliti untuk mengambil data kuesioner dilakukan diantara pukul 06.00-08.00 WIB dan pukul 15.00-17.00 WIB, pada tanggal 11 sampai 31 Agustus 2022.

Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat yang menggunakan lapangan Mataram sebagai pusat untuk melakukan aktivitas fisik di Kecamatan Pekalongan Barat. Penentuan jumlah sampel dapat dilakukan dengan cara perhitungan statistik yaitu dengan menggunakan Rumus Slovin. Rumus tersebut digunakan untuk mendapatkan banyaknya sampel dalam survei yang bertujuan

untuk mengestimasi proporsi dan peneliti tidak mengetahui perkiraan pasti dari proporsi populasi tersebut yang merupakan dasar penghitungan varian. Oleh karena itu peneliti menggunakan rumus Slovin karena tidak membutuhkan perkiraan nilai proporsi populasi. Rumus Slovin telah langsung menetapkan nilai proporsi, dimana nilai proporsi yang ditetapkan adalah nilai proporsi yang menghasilkan nilai varian tertinggi (Sugiyono, 2015:81). Bentuk dari rumus slovin:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

N=Ukuran populasi

e= Margin of eror

Dari hasil akhir penghitungan di atas, banyaknya sampel digenapkan ke atas maka besarnya sampel pada penelitian ini adalah 110 masyarakat yang akan dijadikan responden, sehingga memudahkan peneliti saat melakukan pengambilan data sampel kuesioner di Lapangan Mataram.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *incidental sampling* yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2015:124). Pembagian kuesioner kepada laki-laki maupun perempuan sebanyak 110 orang responden usia 15-69 tahun, dan termasuk kriteria 1) Masyarakat yang sedang melakukan aktivitas fisik di Lapangan Mataram Pekalongan Barat, 2) Masyarakat yang bersedia menjadi sampel penelitian, 3) Masyarakat dengan usia 15-69 tahun, 4) Sehat jasmani rohani. Instrumen penelitian ini mengambil dari *Global Physical Activity Questionnaire short-form*, yaitu instrumen dalam bentuk kuesioner yang diadopsi dari (WHO) yang digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik masyarakat di seluruh dunia. Kuesioner terdiri dari 7 pertanyaan yang terstruktur. Kuesioner dikonversi dalam bentuk bahasa indonesia. Reliabilitas dan validitas dari IPAQ telah diuji di 12 negara berbeda (Craig et al., 2003). Validitas dan reliabilitas instrumen sebesar 0,48 dan 0,67-0,73, dengan demikian cukup baik digunakan untuk pengambilan data pada penelitian dengan kuesioner (Yuliani, 2021).

Teknik pengolahan data menggunakan skor kontinu dilakukan untuk mengetahui berapa

presentase skor aktivitas fisik yang dilakukan masyarakat di Lapangan Mataram. Nilai berikut terus digunakan untuk analisis data IPAQ: Berjalan = 3,3 MET, Sedang = 4,0 MET, dan Kuat = 8,0 MET. Jadi derajat intensitas aktivitas fisik dinyatakan dalam MET-menit per minggu, atau dalam rumus: MET level x menit aktivitas fisik x even per minggu Total Aktivitas Fisik MET menit/minggu = Berjalan (walking) = 3,3 MET: 3,3\*besar aktivitas permenit\*aktivitas per hari ,intensitas moderat = 4,0 MET: 4,0\*besar aktivitas permenit\*aktivitas per hari,intensitas berat = 8,0 MET: 8,0\*besar aktivitas per menit\*aktivitas harian.

Jadi untuk menghitung total skor digunakan rumus: Total MET-menit/minggu = (WalkMETs\*min\*days)+(ModMETs\*min\*days)+(VigMETsmin\*days) (Dinanginsit, 2017). Teknik analisis data dari penelitian ini menggunakan skoring kontinu yang diolah dengan spss 22 untuk mendapatkan data kontinu lalu dikategorikan dengan kategori norma dari *Global Physical Activity Questionnaire* menggunakan *Microsoft excel 2019* untuk mengkategorikan tingkat aktivitas fisik,interval kategori MET ≥ 3000 (Tinggi), 3000 > MET ≥ 600 (Sedang), 600 < MET (Rendah).

No	Interval	Kategori
1.	MET ≥ 3000	Tinggi
2.	3000 > MET ≥ 600	Sedang
3.	600 < MET	Rendah

(World Health Organization, 2017).

## HASIL PENELITIAN

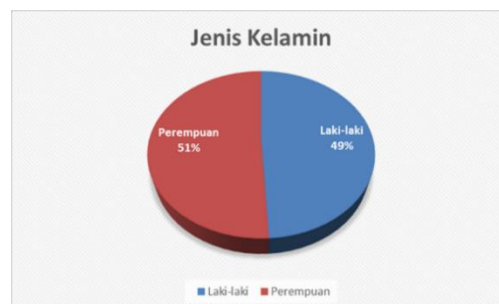
Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik masyarakat di Lapangan Mataram Kecamatan Pekalongan Barat pasca pandemi. Data hasil kuesioner diolah menggunakan bantuan Microsoft Excel 2019 dan SPSS 22.

### Karakteristik Responden

Pada Sub-bab ini memaparkan hasil kuesioner yang telah dibagikan kepada 110 responden diperoleh identitas responden yang meliputi: jenis kelamin dan umur atau usia.

### A. Jenis Kelamin

Berdasarkan kuesioner yang telah disebarakan ke 110 responden menunjukkan bahwa karakteristik masyarakat yang melakukan aktivitas fisik di Lapangan Mataram Kecamatan Pekalongan Barat sebagai berikut:

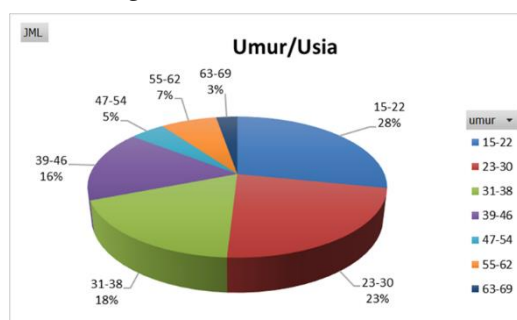


Gambar 4.2 Diagram Lingkaran Jenis kelamin responden

Berdasarkan pada gambar 4.2 dapat dilihat dari 110 responden masyarakat yang menjadi sampel penelitian sebanyak 56 responden (51%) berjenis kelamin perempuan, sementara sebanyak 54 responden (49%) berjenis kelamin laki-laki.

### B. Umur atau Usia

Berdasarkan kuesioner yang telah disebarakan ke 110 responden lalu diolah rentang usianya dengan menggunakan *pivot table* di Microsoft Excel 2019, menunjukkan bahwa karakteristik masyarakat yang melakukan aktivitas fisik di Lapangan Mataram Kecamatan Pekalongan Barat sebagai berikut :



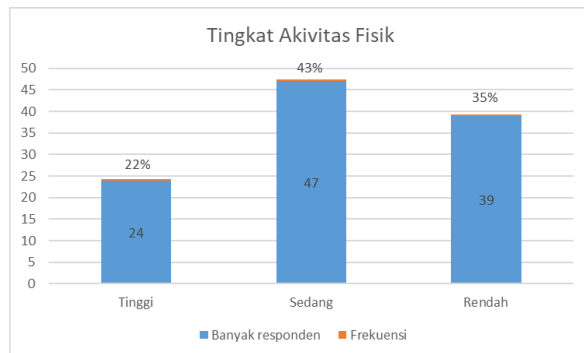
Gambar 4.3 Diagram Lingkaran Karakteristik responden berdasarkan usia

Berdasarkan gambar 4.3 dapat diketahui dari 110 responden masyarakat yang menjadi sampel penelitian ini, sebanyak 31 responden (28%) berumur antara 15 tahun sampai 22 tahun, sementara 25 responden (23%) berumur diantara 23 tahun sampai 30 tahun, sedangkan sebanyak 20

responden (18%) dengan umur diantara 31 tahun sampai 3 tahun, responden umur rentang 39 tahun sampai 46 tahun sebanyak 18 responden (16%), kemudian sebanyak 5 responden (5%) umur 47 tahun hingga 54 tahun, selanjutnya responden dengan umur 55 tahun sampai 62 tahun sebanyak 8 responden (7%), dan yang terakhir responden dengan rentang umur 63 tahun sampai 69 tahun sebanyak 3 responden (3%) masyarakat yang sedang melakukan aktivitas fisik di Lapangan Mataram.

### Skoring Responden

Setelah dihitung menggunakan skoring kontinu dengan menggunakan SPSS 22 lalu dikategorikan dengan kategori norma aktivitas fisik dari WHO dengan menggunakan *microsoft excel 2019*, dari data 110 responden masyarakat yang melakukan aktivitas fisik di lapangan Mataram Kecamatan Pekalongan Barat didapatkan hasil grafik tingkat aktivitas fisik seperti dibawah ini.



**Gambar 4.4 Diagram batang tingkat aktivitas fisik masyarakat**

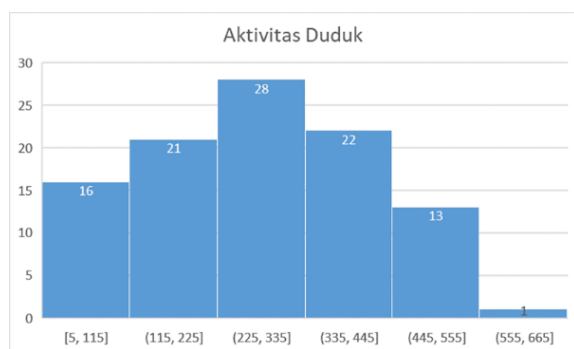
Dari skoring menggunakan teknik skoring kontinu dan skoring kategori norma data responden 110 masyarakat yang sedang melakukan aktivitas fisik, didapat data tingkat aktivitas fisik masyarakat di Lapangan Mataram Kecamatan Pekalongan Barat pasca pandemi sebanyak 16 responden (18%) melakukan aktivitas fisik dengan intensitas tinggi, sementara sebanyak 34 responden (32%) melakukan aktivitas fisik sedang, dan aktivitas fisik masyarakat lebih dominan rendah dengan 50 responden (50%).

Banyak faktor yang mempengaruhi tingkat aktivitas fisik di lapangan Mataram, salah satunya aktivitas fisik masyarakat usia 63 sampai 70 (lansia) cenderung menurun dari penelitian ini khususnya pasca pandemi padahal saat pandemi cukup banyak

lansia yang melakukan aktivitas fisik ringan dan berjemur untuk meningkatkan imunitas tubuh saat pandemi, selain itu faktor fasilitas olahraga yang kurang memadai di lapangan Mataram membuat masyarakat kurang bersemangat untuk melakukan aktivitas fisik. Padahal, pertimbangan seharusnya diberikan kepada aspek pembangunan yang memiliki dampak signifikan pada tingkat kesadaran melakukan aktivitas fisik, termasuk penyediaan jalan setapak, jalan penghubung, dan ruang terbuka hijau yang dapat dimanfaatkan untuk melakukan aktivitas fisik serta fasilitas lainnya (VicHealth, 2010: 5).

Sementara anak usia remaja dominan melakukan aktivitas fisik dengan intensitas tinggi karena faktor usia mereka yang masih sanggup untuk melakukan aktivitas fisik berat seperti bersepeda cepat, bermain speakbola, pull up, serta aktivitas fisik berat lainnya. Menurut World Health Organization (2017) menyarankan remaja dengan usia antara 5 sampai 17 tahun untuk melakukan aktivitas fisik paling sedikit 60 menit, dengan intensitas sedang hingga kuat setiap hari untuk meningkatkan atau mempertahankan kesehatan kardiorespirasi dan kebugaran otot. Selain itu, direkomendasikan supaya remaja menghabiskan waktunya di depan layar seperti bermain handphone dan menonton Televisi tidak lebih dari 2 jam per hari (Iannotti, R. J., et al, 2009).

Sementara aktivitas fisik sedang didominasi oleh usia dewasa ditengah dengan kesibukan rumah tangga tetap meluangkan waktu untuk melakukan aktivitas fisik, cukup banyak dilakukan bersama keluarga. Seperti senam, jogging, dan bersepeda santai. Telah banyak studi yang melaporkan bahwa berbagai macam fungsi sel imun menjadi lemah apabila diikuti oleh latihan fisik yang berlebihan atau olahraga berat, sehingga orang akan lebih mudah terinfeksi penyakit (Ronsen et al., 2001). Oleh karena itu aktivitas fisik sedang yang dilakukan rutin sudah cukup bagi masyarakat. Untuk menghindari cedera dan mendapatkan manfaat aktivitas fisik, maka aktivitas fisik intensitas sedang yang dilakukan rutin sangat dianjurkan.



**Gambar 4.5** Diagram batang aktivitas duduk masyarakat

Dari penelitian ini didapat data aktivitas duduk masyarakat di Lapangan Mataram dari 110 responden dengan 101 responden menjawab sementara 9 responden tidak tahu pasti/tidak mengisi, dengan rata-rata responden menghabiskan waktu untuk duduk selama 275 menit sehari atau sekitar 4,5 jam per hari dilakukan selama hari kerja, dengan rentang waktu tertinggi 555 menit atau 9,5 jam per hari dan yang terendah 5 menit. Dengan waktu duduk yang semakin lama tentunya membuat masyarakat jarang melakukan aktivitas fisik baik ringan, sedang maupun tinggi, padahal perlu juga diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup dengan intensitas sedang untuk menjaga kebugaran dan imunitas tubuh pasca pandemi. Peningkatan aktivitas fisik secara tidak langsung dapat berdampak mengurangi biaya perawatan kesehatan. Terdapat penurunan sebanyak 0,45% dan 0,53% masing-masing terhadap total biaya perawatan kesehatan maupun total biaya tidak langsung terhadap implementasi peningkatan aktivitas fisik pada tempat kerja (World Health Organization, 2008). Tentunya hal tersebut seharusnya menjadi perhatian masyarakat yang sering menghabiskan waktunya di tempat kerja dengan beban pekerjaan yang banyak, membuat mereka kadang lupa bahwa yang paling penting adalah kesehatan setiap individu masyarakat, jika badan kita sehat pasti akan lebih memudahkan kita dalam melakukan aktivitas sehari-hari serta meningkatkan produktifitas dan fokus saat kita bekerja.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan yaitu, tingkat aktivitas fisik masyarakat di lapangan

Mataram Kecamatan Pekalongan Barat, didapat intensitas aktivitas fisik rendah pasca pandemi sebanyak 39 responden dengan persentase 35%, sementara persentase masyarakat yang melakukan aktivitas fisik intensitas sedang sebanyak 47 responden dengan persentase 43%, dan yang melakukan aktivitas fisik intensitas tinggi sebanyak 24 responden dengan persentase 22%. Dengan rata-rata usia remaja dominan melakukan aktivitas fisik sedang cenderung tinggi, sementara usia dewasa banyak melakukan aktivitas fisik sedang, dan usia lansia melakukan aktivitas fisik cenderung rendah. Sedangkan aktivitas duduk masyarakat rata-rata 275 menit sehari atau sekitar 4,5 jam.

Agar masyarakat mendapatkan manfaat dari aktivitas fisik sebaiknya melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang secara rutin untuk menghindari cedera jika melakukan aktivitas fisik tinggi yang tidak sesuai dengan kemampuan setiap individu yang berbeda-beda. Sedangkan untuk masyarakat yang melakukan aktivitas duduk yang tinggi saat hari kerja sebaiknya lebih meluangkan waktu ketika hari libur untuk melakukan aktivitas fisik. Sementara bagi pemerintah sebaiknya lebih memperhatikan ketersediaan ruang publik atau terbuka hijau untuk tempat masyarakat melakukan aktivitas fisik.

## REFERENSI

- Buana, Dana Riksa, and Universitas Mercu Buana. 2020. "Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia Dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona ( Covid-19) Dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia Dalam Menghadapi Pandemi Virus Kata Kunci :," no. March. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i3.15082>.
- Craig, Cora L., Alison L. Marshall, Michael Sjöström, Adrian E. Bauman, Michael L. Booth, Barbara E. Ainsworth, Michael Pratt, et al. 2003. "International Physical Activity Questionnaire: 12-Country Reliability and Validity." *Medicine and Science in Sports and Exercise* 35 (8): 1381–95. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>.
- Dinanginsit, Dinar. 2017. "Pengaruh Self-Control Diet, Motivasi Berlatih Waktu Luang, Pengetahuan Kebugaran Terkait Kesehatan Terhadap Aktivitas Jasmani Serta Hubungannya Dengan Kebugaran Kardiovaskuar Dan Indeks Massa Tubuh Mahasiswi PGSD-Universitas Pendidikan Indonesia Sumedang." *Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Duan, Guangcai, Yuefei Jin, Haiyan Yang, Wangquan Ji, Weidong Wu, Shuaiyin Chen, and Weiguo Zhang. 2020. "Virology, Epidemiology,

- Pathogenesis, and Control of COVID-19." *MDPI*. <https://www.mdpi.com/>.
- Ferry Achmad Bajuri, M. Furqon Hidayatullah, Agus Kristiyanto. 2018. "Pemanfaatan Fasilitas Ruang Terbuka / Publik Sebagai Prasarana Olahraga," 1-3. *Jurnal Unibabwi* <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/semnassenalog/article/view/199>.
- Halabchi, F, Z Ahmadinejad, and M Selk-Ghaffari Med. 2020. "COVID-19 Epidemic: Exercise or Not to Exercise; That Is the Question." *Asian Journal of Sports Medicine* 11 (1): 102630. <https://doi.org/10.5812/asjms.102630>.
- Harjudin, L. 2020. "Dilema Penanganan Covid-19: Antara Legitimasi Pemerintah dan Kepatuhan Masyarakat." *Jurnal Kesejahteraan Dan Pelayanan Sosial* 1 (1): 90-97.
- Heni Hendrawati. 2016. "Analisis Potensi Tenaga Kerja Lokal di Kawasan Bandara Internasional Jawa Barat (BIJB) di Kecamatan Kertajati Kabupaten Majalengka." *Jurnal Universitas Pendidikan Indonesianiversitas Pendidikan Indonesia*.
- Iannotti, R. J., Janssen, I., Haug, E., Kololo, ... H., Anaheim, B., Borraccino, A., and C. Roberts. 2009. "Interrelationships of Adolescent Physical Activity, Screen-Based Sedentary Behaviour, and Social and Psychological Health." *International Journal of Public Health*, 54 ( SUPPL. 2). <https://doi.org/10.1007/s00038-009-5410-z>
- Klein, Friederike. 2020. Comorbidity and Its Impact on 1590 Patients with COVID-19 in China: A Nationwide Analysis." *European Respiratory Journal*. 74(10):640. <https://doi.org/10.1183/13993003.00547-2020>.
- Kutresnaningdian, F. Albari & A. 2012. "Peran Kesadaran Kesehatan Dan Perhatian Pada Keamanan Makanan Terhadap Sikap Dan Minat Konsumen Dalam Membeli Makanan Organik." *Jurnal Ilmu Manajemen* 2 (1): 287461.
- Nurkholis. 2020. "Dampak Pandemi Novel-Corona Virus Disiase ( Covid-19) Terhadap Psikologi Dan Pendidikan Serta Kebijakan Pemerintah." *Jurnal PGSD* 6 (1): 39-49. <https://ejournal.umc.ac.id/index.php/JPS>.
- Ronsen, Ola, Bente Klarlund Pedersen, Tone Rasmussen Øritsland, Roald Bahr, and Jens Kjeldsen-Kragh. 2001. "Leukocyte Counts and Lymphocyte Responsiveness Associated with Repeated Bouts of Strenuous Endurance Exercise." *Journal of Applied Physiology* 91 (1): 425-34. <https://doi.org/10.1152/jappl.2001.91.1.425>.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susilawati, Reinpal Falefi, and Agus Purwoko. 2020. "Impact of COVID-19's Pandemic on the Economy of Indonesia." *Journal Budapest International Research and Critics Institute (BIRCI-Journal): Humanities and Social Sciences* Vol 3(2): 1147-56.
- Syamsul Arifin, Farida Heriyani, Fauzie Rahman, Vina Yulia Anhar. 2015. "Cultural Study on the Behavior of Clean and Healthy in Order of Household in Order to Increase Health Status in South Kalimantan." *Asian Journal of Applied Sciences* 3 (3): 2321-0893. <https://ajouronline.com/index.php/AJAS/article/view/2716>.
- Tim Komunikasi Publik Dinkominfo Kota Pekalongan. 2020. "Kembali Dibuka, CFD Dan Pasar Wisata Mataram Dipantau Ketat - Pemerintah Provinsi Jawa Tengah." *Jateng.Go.Id*. 2020. <https://jatengprov.go.id/berita-adaerah/kembali-dibuka-cfd-dan-pasar-wisata-mataram-dipantau-ketat/>.
- VicHealth. 2010. "Participation in Physical Activity Australia: Victorian Health Promotion Foundation." *Medicine and Science in Sports and Exercise* 42 (5): 1022-28. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181c3adaa>.
- Wakityanti, Novi Ayu, and Mugiyo Hartono. 2021. "Motivasi Dan Kesadaran Hidup Sehat Masyarakat Untuk Berolahraga Pada Masa New Normal Di Kota Semarang." *Indonesian Journal for Physical Education and Sport* 2 (1): 137- 44.
- Wicaksono, A. 2020. "Aktivitas Fisik Yang Aman Pada Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha* 8 (1): 10-15.
- Wiranata, I Gusti Lanang Agung. 2020. "Penerapan Positive Parenting Dalam Pembiasaan Pola Hidup Bersih Dan Sehat Kepada Anak Usia Dini." *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5 (1): 82-88.
- World Health Organization. 2008. "Preventing Noncommunicable Diseases in the Workplace through Diet and Physical Activity." *Geneva: World Health Organization*, <http://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:Preventing+Noncommunicable+Diseases+in+the+Workplace+throug>.
- World Health Organization.. 2017. "Physical Activity." *World Health Organization*. 2017. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- Yuliawan, Dhedhy. 2021. "Representasi Aktivitas Fisik Pada Pasien COVID-19 Selama Karantina." *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* 11 (1): 8-13. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki/article/view/31201>.