



**Pengaruh Aktivitas Sepeda Terhadap Kesehatan Dan Pola Hidup Masyarakat
Kecamatan Blora Ditengah Pandemi Covid-19**

Arizal Dani Gustira^{1✉}, Agus Widodo Surti²

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia¹²

History Article

Received : 12 March 2022
Accepted : June 2022
Published : June 2022

Keywords

*Cycling Activities,
BMI, Healthy Lifestyle*

Abstract

Olahraga bersepeda merupakan salah satu aktivitas fisik yang bisa dilakukan secara mandiri. Adanya tren sepeda saat ini merupakan sebuah fenomena yang unik untuk dikaji lebih dalam agar mengetahui manfaatnya bagi kesehatan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian survei yang dilakukan di Kecamatan Blora dengan total sampel 100 warga. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuisioner pola hidup sehat dari GPAQ dan pengumpulan data berat badan dan tinggi badan pada warga yang melakukan aktivitas bersepeda untuk mengukur IMT. Kemudian untuk analisis data menggunakan software SPSS. Hasil penelitian menunjukkan korelasi variabel aktivitas bersepeda dan kesehatan nilai signifikansi $0.313 > 0,05$. Hasil uji menunjukkan signifikansi variabel aktivitas bersepeda dan penerapan pola hidup sehat nilai signifikansi $0,535 > 0,05$. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas bersepeda dengan penerapan pola hidup sehat. Kesimpulannya aktivitas fisik tidak mempengaruhi variabel kesehatan dan penerapan pola hidup sehat. Saran peneliti dari hasil penelitian adalah masyarakat yang memiliki aktivitas fisik bersepeda dengan intensitas kurang, diharapkan bisa meningkatkan aktivitas fisiknya melalui kegiatan lainnya. Hal ini karena aktivitas fisik memiliki banyak manfaat untuk kesehatan di masa pandemi seperti sekarang.

Abstract

To maintain health and fitness during this Covid-19 pandemic, people are advised to exercise a lot. Cycling is a physical activity that can be done independently. The current bicycle trend is a unique phenomenon to be studied more deeply in order to find out its health benefits. This study uses a survey research method conducted in Blora District with a total sample of 100 residents. Data collection techniques were carried out by filling out a healthy lifestyle questionnaire from the GPAQ and collecting weight and height data on residents who did cycling activities to measure BMI. Then for data analysis using SPSS software. The results showed that the correlation between cycling activity and health had a significance value of $0.313 > 0.05$. The test results show the significance of the cycling activity variable and the application of a healthy lifestyle with a significance value of $0.535 > 0.05$. Based on the results of the study showed that there was no significant relationship between cycling activity and the application of a healthy lifestyle. In conclusion, physical activity does not affect health variables and the application of a healthy lifestyle.

How To Cite :

Gustira, A.D., & Surti, A.W., (2022). Pengaruh Aktivitas Sepeda Terhadap Kesehatan Dan Pola Hidup Masyarakat Kecamatan Blora Ditengah Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(1),63 - 67 .

✉ Corresponding author :
E-mail: Arizaldani13@gmail.com

PENDAHULUAN

Pada saat ini sepeda roda dua atau biasa disebut sepeda ontel ini masih digemari oleh banyak masyarakat Indonesia. Sepeda roda dua ini kembali menjadi tren disaat pandemi Covid-19 (nineteen). Faktornya antara lain digunakan sebagai pilihan olahraga selain lari/joging dan sebagai pilihan untuk tetap menjaga imun tubuh serta kebugaran jasmani agar tidak mudah terserang virus (Adhiani, 2021).

Tren bersepeda ini tidak hanya menyebabkan jumlah penggemar sepeda, tetapi juga memunculkan berbagai komunitas sepeda. Sering dijumpai di tengah-tengah masyarakat setiap akhir pekan berbagai macam aktivitas olahraga dilakukan, mulai dari anak-anak, remaja, sampai dewasa dan usia lanjut. Secara umum orang memahami, olahraga merupakan salah satu aktivitas jasmani yang dilakukan oleh perseorangan, sekelompok orang dengan tujuan untuk mencapai kebugaran jasmani (Muthohir, T. C, 2011: 1).

Dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 disebutkan bahwa olahraga adalah segala kegiatan sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani dan social. Olahraga yang kita lihat sekarang atau yang kita praktikan bersama-sama bukan sekedar ajang adu otot ataupun ajang meraih prestasi, namun lebih dalam dari itu, yakni sebagai sarana untuk meningkatkan dan mengembangkan sumber daya manusia yang lebih baik lagi, kualitas hidup yang makin baik, seperti peningkatan kesehatan fisik, mental, sosial, dan emosional (Muthohir, T. C, 2011: 2).

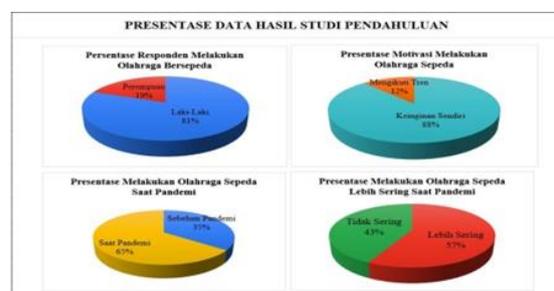
Selama ini perkembangan olahraga semakin pesat, bahkan sudah memasyarakat, Aktifitas olahraga tanpa disadari atau sadar sering dilakukan dimana-mana. Aktifitas ini berkaitan dengan gerakan jasmani, bermain, dan rekreasi. Seseorang melakukan aktivitas olahraga memiliki tujuan untuk menjaga kebugaran tubuh. Olahraga termasuk kebutuhan hidup manusia yang harus dipenuhi dengan berolahraga seseorang telah memenuhi kebutuhan jasmani, banyak manfaat yang dapat diperoleh melalui olahraga (Ajun Khamdani, 2010:1).

Dimasa pandemi seperti sekarang ini masyarakat dipaksa untuk memiliki aktivitas lain yang menjauhkan mereka dari stres dan tetap bugar. Dalam upaya menjaga kesehatan dan kebugaran, masyarakat harus berolahraga (Magdalena, 2021). Banyak sekali jenis-jenis

olahraga yang dapat dilakukan, salah satunya adalah bersepeda.

Menurut Frobose (2009) beberapa manfaat bersepeda adalah salah satu cara olahraga yang paling sedikit terjadinya tekanan pada lutut dan cara paling baik untuk menguatkan tulang rawan. Bersepeda dapat dilakukan oleh siapa saja baik yang kurang berat badanya maupun yang gemuk atau obesitas tanpa takut terjadinya cidera. Selain itu bersepeda akan memperbaiki sirkulasi darah secara keseluruhan, yang terpenting adalah jantung akan bekerja lebih ekonomis karena performa pemompaan menjadi lebih efisien sehingga mengurangi tekanan darah secara keseluruhan dan mengurangi penyakit jantung. Bersepeda dapat meningkatkan kualitas sistem kekebalan dan mengijinkan tubuh untuk melindungi dirinya dari virus dan bakteri. Bersepeda adalah metode olahraga yang paling banyak memiliki manfaat untuk menguatkan sistem kekebalan tubuh. Dari berbagai manfaat tersebut akan sangat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani. Telah lama para ahli mengakui bersepeda sebagai salah satu latihan aerobik yang terbaik. Bersepeda juga menjadi pilihan olahraga guna melatih pernafasan dan kebugaran otot, terutama otot kaki (Angga, 2021).

Semenjak pandemi terjadi dibulan Maret lalu, di Kabupaten Blora kegiatan bersepeda yang dilakukan masyarakat mulai meningkat. Yang biasanya hanya dilakukan oleh beberapa komunitas, sekarang baik perseorangan maupun keluarga beramai-ramai melakukan olahraga ini. Dalam sekejap bersepeda menjadi tren baru dikalangan masyarakat Blora, khususnya Kecamatan Blora. Dari banyaknya pilihan olahraga, masyarakat Blora memilih menggunakan sepeda sebagai alat untuk berolahraga. Dari tua, muda, bahkan anak-anak turut bersepeda. Ini dibuktikan dengan diagram berikut **Gambar 1** :



Gambar 1 Presentase Data Hasil Studi Pendahuluan

Data diagram diatas diambil berdasarkan jumlah 68 responden yang didapat secara

random atau acak melalui kuisioner google form yang disebar peneliti ke masyarakat kecamatan Blora. Diagram diatas dapat dijelaskan bahwa dari 68 responden didapat 81% responden laki laki, 88% masyarakat kecamatan Blora ingin melakukan olahraga sepeda atas keinginan sendiri, lalu 65% responden baru melakukan kegiatan sepeda ini selama pandemic, dan 57% responden melakukan nya dengan sangat sering. Berdasarkan beberapa alasan tersebut maka peneliti akan mengadakan penelitian tentang “Pengaruh Aktivitas Sepeda Terhadap Kesehatan dan Pola Hidup Masyarakat Kecamatan Blora Ditengah Pandemi Covid-19”

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya sumbangan antara kedua atau beberapa variabel (Arikunto 2010: 247). Pada penelitian ini dilakukan di Kecamatan Blora dengan metode survei. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh kegiatan bersepeda dengan kesehatan yang di hitung dengan Indeks Massa Tubuh masyarakat Kecamatan Blora ditengah pandemi. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat Kecamatan Blora yang jumlahnya ditahun 2020 adalah 93.779 jiwa. Jumlah populasi dalam penelitian ini 93.779 jiwa, sehingga presentase kelonggaran yang digunakan adalah 10% dan kemudian dibulatkan dan disesuaikan oleh peneliti menjadi 100 responden. Teknik sampling yang kemudian digunakan oleh peneliti accidental sampling, dimana pemilihan sampling dilakukan secara acak tergantung siapa yang ditemui oleh peneliti di area lapangan olahraga atau pusat olahraga di Blora (Silalahi, 2009). Uji korelasi digunakan untuk mengetahui hubungan antara masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat menggunakan rumus person product moment (Sumber: Hadi, 1991: 26). Uji analisis menggunakan aplikasi Windows IBM SPSS 22 (Ghozali, 2011).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini terdiri atas aktivitas bersepeda, tingkat kesehatan yang dilihat berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), dan penerapan Pola Hidup Sehat masyarakat umum Kecamatan Blora. Karakteristik responden yang diteliti adalah sebagai berikut **Tabel 1, Tabel 2, Tabel 3, Tabel 4, Tabel 5, Tabel 6 :**

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Sebaran Umur Responden

Kategori	Jumlah	Presentase
10 – 20 Tahun	9	9 %
21 – 30 Tahun	60	60 %
31 – 40 Tahun	23	23 %
41 – 50 Tahun	4	4 %
50 Tahun Keatas	4	4 %
TOTAL	100	100 %

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Sebaran Pekerjaan Responden

Kategori	Jumlah	Presentase
Belum Bekerja	1	1%
Dosen	1	1%
Freelance	8	8%
Guru	3	3%
IRT	5	5%
Karyawan	7	7%
Mahasiswa	20	20%
Pelajar	1	1%
Pensiunan BUMN	1	1%
Pensiunan PNS	2	2%
PNS	8	8%
Polri	2	2%
Polwan	1	1%
Swasta	6	6%
Tani	1	1%
TNI AD	1	1%
Wiraswasta	32	32%
TOTAL	100	100 %

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Sebaran Umur Responden

Kategori	Jumlah	Presentase
Laki-laki	80	80 %
Perempuan	20	20 %
TOTAL	100	100 %

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Sebaran Umur Responden

Kategori	Jumlah	Presentase
MET Rendah	34	34%
MET Sedang	26	26%
MET Tinggi	40	40%
TOTAL	100	100 %

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Sebaran Kategori Badan Sesuai Nilai IMT

Kategori	Jumlah	Presentase
Berbadan Gemuk Berat	7	7 %
Berbadan Kurus Ringan	8	8 %
Berbadan Normal	85	85 %
TOTAL	100	100 %

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Sebaran Nilai Penerapan Pola Hidup Sehat

Kategori	Jumlah	Presentase
Tinggi	99	99 %
Sedang	1	1 %
Rendah	-	0 %
TOTAL	100	100 %

Pada penelitian ini terdapat dua hipotesis yang akan diuji. Hipotesis pertama adalah adanya pengaruh aktivitas bersepeda (X) terhadap kesehatan melalui IMT (Y1). Hipotesis kedua adanya pengaruh aktivitas bersepeda (X) terhadap pola hidup sehat masyarakat (Y2). Hipotesis ketiga tidak terdapat pengaruh aktivitas bersepeda (X) terhadap kesehatan melalui IMT (Y1) dan pola hidup sehat masyarakat (Y2). Berdasarkan hasil analisis korelasional diperoleh koefisien korelasi antara aktivitas fisik dengan Indeks Massa Tubuh sebesar $-0,102$ bernilai negatif, artinya semakin tinggi variabel aktivitas bersepeda, maka semakin rendah nilai variabel Indeks Masa Tubuh. Hasil uji menunjukkan signifikansi $0,313 > 0,05$, berarti korelasi tersebut tidak signifikan. Berdasarkan hal tersebut maka tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas bersepeda dengan kesehatan yang dinilai melalui IMT.

Hasil analisis menemukan bahwa koefisien korelasi antara aktivitas fisik dengan Indeks Massa Tubuh sebesar $-0,063$ bernilai negatif, artinya semakin tinggi variabel aktivitas bersepeda, maka semakin rendah nilai variabel Pola Hidup Sehat. Hasil uji menunjukkan signifikansi $0,535 > 0,05$, berarti korelasi tersebut tidak signifikan. Berdasarkan hal tersebut maka tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas bersepeda dengan penerapan pola hidup sehat.

Berdasarkan hasil analisis hipotesis kedua uji menunjukkan signifikansi $0,313 > 0,05$, berarti korelasi tersebut tidak signifikan. Berdasarkan hal tersebut maka tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas bersepeda dengan kesehatan yang dinilai melalui IMT. Hasil analisis hipotesis kedua diperoleh hasil uji menunjukkan signifikansi $0,535 > 0,05$, berarti korelasi tersebut tidak signifikan. Berdasarkan hal tersebut maka tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas bersepeda dengan penerapan pola hidup sehat. Maka dari kedua hipotesis sebelumnya, terbukti bahwa hipotesis ketiga yaitu tidak adanya pengaruh aktivitas bersepeda (X) terhadap kesehatan melalui IMT (Y1) dan pola hidup masyarakat (Y2) terbukti.

Banyak sekali jenis-jenis olahraga yang dapat dilakukan, salah satunya adalah bersepeda. Bersepeda sendiri merupakan salah satu aktivitas fisik yang bisa dilakukan secara mandiri (Hidayat et al, 2020). Penelitian ini memiliki dua permasalahan utama yang akan diuji. Permasalahan pertama untuk mengetahui pengaruh aktivitas bersepeda yang dilihat dari

nilai MET terhadap kesehatan yang dilihat dari IMT. Permasalahan kedua yaitu mengetahui pengaruh aktivitas bersepeda yang dilihat dari nilai MET terhadap penerapan pola hidup sehat. Penelitian ini melihat bahwa meningkatkan aktivitas fisik dan meningkatkan konsumsi buah dan sayur guna memelihara indeks massa tubuh dan komposisi lemak tubuh yang ideal merupakan salah satu bentuk penerapan pola hidup sehat. Penelitian ini sendiri dilakukan di Kecamatan Blora sehingga yang menjadi subyek penelitian adalah masyarakat umum disekitaran yang terlihat melakukan aktivitas bersepeda dipusat-pusat tempat olahraga.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa variabel aktivitas bersepeda tidak memiliki pengaruh yang cukup signifikansi terhadap variabel kesehatan berdasarkan IMT dan pola hidup sehat. Padahal aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi Indeks Massa Tubuh dan penerapan pola hidup sehat. Walaupun masih banyak faktor-faktor penting yang lain yang sangat berpengaruh terhadap kedua variabel tersebut. Faktor tersebut diantaranya adalah faktor pola konsumsi makanan seperti asupan gizi yang diterima, faktor genetik biasanya adalah riwayat obesitas yang terjadi pada orangtua, pola tidur, pengelolaan stress dan lain-lain (Fadhool, 2019) (Eka et al, 2021).

Selain itu temuan menarik yang ditemukan dalam penelitian ini adalah banyaknya responden yang memiliki nilai yang masuk pada kategori tinggi pada kuesioner penerapan pola hidup sehat. Pola hidup sehat sangatlah berhubungan dengan olahraga. Melakukan olahraga salah satunya bersepeda dan menjaga pola makan merupakan kegiatan utama untuk hidup sehat apalagi ditengah masa pandemi. Aktivitas bersepeda selain sebagai kegiatan rekreasi yang bisa membebaskan pikiran, aktivitas bersepeda juga dapat membuat badan kita menjadi sehat.

Aktivitas fisik memang erat hubungannya dengan pola hidup sehat karena dengan olahraga yang dilakukan dengan teratur dapat membuat hidup kita menjadi sehat dan jauh dari berbagai penyakit (Demasa, 2013) (Esma, 2014). Banyak macam-macam olahraga yang bisa dilakukan tidak hanya bersepeda yang bisa dilakukan. Tidak hanya aktivitas fisik tetapi beberapa perilaku tertentu dapat menjadi unsur penerapan pola hidup sehat (Habut, 2018). Hal ini sejalan dengan Atikah Proverawati dan Erni Rahmawati (2012) yang menyatakan bahwa pola hidup sehat merupakan suatu gaya hidup

dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan, antara lain makanan dan olahraga. Menurut Menurut Robia'ah (2016) bagian dari pola hidup sehat adalah gaya hidup, pola makan sehat, pemeriksaan kesehatan secara rutin, pengetahuan tentang kesehatan, dan pola hidup bersih dan sehat (PHBS). Berdasarkan hasil temuan tersebut hanya melalui aktivitas bersepeda tidak cukup untuk menggambarkan pola hidup sehat secara keseluruhan, karena penerapannya sangat kompleks.

SIMPULAN

Kesimpulan yang di dapat dari penelitian ini adalah hasil uji korelasi antara aktivitas fisik bersepeda tidak terlalu berpengaruh terhadap Indeks Masa Tubuh (IMT). Faktor yang mempengaruhi Index Masa Tubuh (IMT) sangatlah kompleks, sehingga memberikan aktivitas bersepeda masih kurang. Serta uji korelasi antara aktivitas bersepeda tidak mempengaruhi pola hidup sehat. Hal ini karena tidak hanya aktivitas fisik tetapi beberapa perilaku tertentu dapat menjadi unsur penerapan pola hidup sehat.

REFERENSI

- Adhiani, N., Kurniawati, W. (2021). Pola Perilaku Pesepeda di Ruang Publik Pusat Kota Semarang Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Arsitektur Zonasi*, Vol. 3 No. 3
- Ajun Khamdani. 2010. *Olahraga Tradisional Indonesia*. Singkawang: PT. Maraga Borneo Tarigas.
- Angga, A.M. 2021. Budaya Bersepeda Menjadi Gerakan Sosial Baru Masyarakat Untuk Menjaga Kebugaran Jasmani Saat Pandemi Covid-19. *Indonesia Journal for Physical Education and Sport*. Vol. 2 No.1 36-45
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik*. (Edisi revisi) Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atikah Proverawati, Eny R. (2012). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Jakarta: Mulia Medika.
- Demsa, S. (2013). Model prediksi indeks massa tubuh remaja berdasarkan riwayat lahir dan status gizi anak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, Vol. 8 No.1.
- Eka, P.A. Firmansyah, H. Hendsun. 2021. Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Selama Masa Pembelajaran Jarak Jauh Akibat Pandemi Covid-19. *Jurnal Medika Utama*. Vol. 2. No. 3 Hal. 911-917
- Progo DIY. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Esma, A., Saip, S. M., Pinar, C. F., & Asli, U. (2014). Factor That Affect Body Mass Index of Adults. *Pakistan Journal of Nutrition*. In *Pakistan Journal of Nutrition* (Vol. 13, Issue 5, pp. 255–260).
- Fadhool, R.M. Handoyo, S.Y.B 2019. Awal Mula dan Rutinitas Bersepeda Tidak Mempengaruhi Indeks Massa Tubuh (IMT). *Herb Medical Journal*. Vol. 2 No. 2 Hal. 86-89
- Frobese. (2009). Dikutip oleh (Cyclingandhealth.com) Manfaat Bersepeda. *Pedalsepedaku*. Wordpress.com
- Ghozali, I. (2011). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*.
- Habut, M. Y., Nurmawan, I. P. S., & Wiryanthini, I. A. D. (2018). Relationship of Body Mass Index and Physical Activity for Dynamic Balance. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 2, 45–51.
- Hadi, Sutrisno. 1991. *Metodologi Research, Untuk Penulisan Paper, Skripsi, Thesis dan Disertasi Jilid 111*. Yogyakarta: Penerbit Andi Offset.
- Hidayat, T., Hudah, M., & Zhannisa, U. H. (2020). Survey Minat Masyarakat Untuk Olahraga Rekreasi Bersepeda Pada Masa Pandemi Covid 19 di Kabupaten Demak. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 1(1), 80-88.
- Kementerian Kesehatan RI. (2007). Keputusan Menteri Kesehatan RI no 376/Menkes/SK/III/2007 Tentang Standar Profesi Fisioterapi (pp. 1–17).
- Magdalena, R. Rilastiyo, B.D. Widanita, N. Syafei M. 2021. Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh pada Situasi Pandemi Covid-19. *Journal Sains Olahraga dan Pendidikan Jasmani*. Vol. 21 No. 2. Hal. 99-109
- Robi'ah Al Adawiyah. N. (2016). Hubungan antara status gizi dengan tingkat aktivitas jasmani siswa kelas v Mi Darul Hikmah. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Silalahi, U. (2009). *Metode Penelitian Sosial*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Muthohir, T.C, (2011). *Berkarakter Dengan Berolahraga Berolahraga Dengan Berkarakter Olahraga*. Surabaya: SPORT Media.