

## GAMBARAN AKTIVITAS FISIK PADA TENAGA PENDIDIK DAN KEPENDIDIKAN FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SAM RATULANGI SELAMA MASA PANDEMI COVID-19

Vinasula T. Tukuboya\*, Nancy S. H. Malonda\*, Yulianty Sanggelorang\*

\*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

### ABSTRAK

Pada masa pandemi COVID-19 ini amat penting untuk kita meningkatkan kekebalan tubuh yang merupakan pertahanan tubuh untuk melawan virus. Cara untuk mencegah penyebaran COVID-19 salah satunya yaitu dengan melakukan *physical distancing* dan isolasi diri sendiri di rumah masing-masing sehingga membuat beberapa tenaga kerja yang biasanya bekerja di kantor menjadi *work from home* atau bekerja dari rumah masing-masing. Saat isolasi diri ini penting untuk melakukan aktivitas fisik yang cukup agar dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik pada tenaga pendidik dan kependidikan FKM Unsrat selama masa pandemi COVID-19. Jenis penelitian menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif dan dengan desain penelitian *observasional* dalam bentuk survei. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei sampai September tahun 2020 di FKM Unsrat. Yang menjadi sampel dalam penelitian ini yaitu tenaga pendidik dan kependidikan FKM Unsrat yang berjumlah 48 orang. Instrumen penelitian yaitu *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)* dan formulir *recall* aktivitas fisik 2 x 24 jam. Hasil dari penelitian ini dianalisis menggunakan analisis univariat. Hasil analisis berdasarkan kuesioner aktivitas fisik didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik yang berkategori ringan dengan jumlah 23 orang (47.9%), sedangkan yang paling sedikit yaitu responden dengan kategori sedang dengan jumlah 12 orang (25%). Berdasarkan *recall* aktivitas fisik 2 x 24 jam didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik yang berkategori ringan dengan jumlah 29 orang (85.3%) dan sama sekali tidak ditemukan responden dengan aktivitas fisik yang berkategori berat.

**Kata Kunci :** Aktivitas Fisik, Tenaga Pendidik dan Kependidikan, COVID-19

### ABSTRACT

In this COVID-19 pandemic, it is highly important to increase immunity as the body's defense against viruses. One way to prevent the transmission of COVID-19 is to do self-isolation in our houses. This leads to a change, from working in an office to working from home, for some workers. During self-isolation, it is important to do enough physical activity to increase the body's immune system. The purpose of this research is to describe the physical activity of educators in FKM Unsrat during the COVID-19 pandemic. This was a descriptive quantitative research, using the observational research design in survey form. Research was done in May to September 2020 at FKM Unsrat. The sample used in this research are 48 educators of FKM Unsrat. As a tool of measurement, the *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)* and a 2 x 24 hours physical activity recall form were used. The analysis used was an univariate analysis. Analysis from the physical activity questionnaire showed that most, that is 23 respondents (47.9%) fall into the low category, while the least, that is 12 respondents (25%) fall into moderate category. Based on the 2 x 24 hours physical activity recall form, 29 respondents (85.3%) fall into the low category and no respondents fall into the high category.

**Keywords:** Physical Activity, Educators, COVID-19

### PENDAHULUAN

Aktivitas fisik yaitu semua gerakan pada tubuh yang terjadi akibat dari kerja otot rangka sehingga dapat meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi. Aktivitas fisik merupakan aktivitas yang dilakukan di

rumah, di tempat kerja, di sekolah, aktivitas selama dalam perjalanan dan juga aktivitas yang dilakukan untuk mengisi waktu luang. Berdasarkan intensitas atau besaran kalori yang digunakan ketika melakukan aktivitas fisik, kategori aktivitas fisik terbagi

menjadi tiga yaitu aktivitas fisik ringan, sedang dan berat. Melakukan aktivitas fisik sangat penting karena dapat mencegah penyakit jantung pembuluh darah, stroke, diabetes, dan obesitas (Direktorat Jenderal P2PTM, 2017).

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan ketahanan fisik atau tubuh. Cara untuk meningkatkan kebugaran serta kesehatan tubuh yaitu dengan latihan fisik ataupun olahraga secara teratur, yang bisa dilakukan secara perorangan atau dalam bentuk kelompok. Aktivitas fisik juga bagian dari kehidupan setiap orang dewasa ataupun pekerja seperti pekerja tenaga pendidik dan kependidikan (Kemenkes RI, 2016).

Apalagi *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) sedang melanda beberapa Negara termasuk Indonesia, sehingga pada masa pandemi COVID-19 ini amat penting untuk kita meningkatkan kekebalan tubuh yang merupakan pertahanan tubuh untuk melawan virus, bakteri serta organisme penyebab penyakit yang kemungkinan dalam sehari-hari kita sentuh, konsumsi dan menghirupnya (Kemenkes RI, 2020).

Secara global tingkat aktivitas fisik orang dewasa pada tahun 2016 didapatkan bahwa 23% pria dan 32% wanita yang berusia di atas 18 tahun memiliki aktivitas fisik yang kurang aktif. Selama 15 tahun terakhir, tingkat aktivitas fisik yang tidak cukup tidak membaik yaitu pada tahun

2001 sebesar 28.5% sedangkan pada tahun 2016 masih sebesar 27.5% (WHO, 2020).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa proporsi kurangnya aktivitas fisik di Indonesia mengalami kenaikan, pada tahun 2013 sebesar 26.2% dan naik menjadi 33.5% pada tahun 2018. Riskesdas menjelaskan kurangnya aktivitas fisik yaitu kegiatan kumulatif yang kurang dari 150 menit seminggu. Di Indonesia, DKI Jakarta memiliki proporsi kurangnya aktivitas fisik yang tertinggi yaitu sebesar 47.8%.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Abadini dan Wuryaningsih (2019) pada orang dewasa pekerja kantoran di Jakarta tahun 2018. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik responden dengan kategori kurang aktif sebanyak 103 responden (59%) dan aktivitas fisik responden dengan kategori cukup aktif sebanyak 71 responden (41%). Dari penelitian tersebut terlihat bahwa sebagian besar responden pekerja kantoran yang bekerja di Jakarta memiliki aktivitas fisik dengan kategori kurang aktif.

Berdasarkan uraian diatas, maka perlu untuk dilakukannya penelitian tentang gambaran aktivitas fisik pada tenaga pendidik dan kependidikan FKM Unsrat selama masa pandemi COVID-19.

## **METODE**

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian deskriptif kuantitatif dengan

desain penelitian observasional dalam bentuk survei. Penelitian ini bertempat di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado pada bulan Mei sampai September 2020. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh tenaga pendidik dan kependidikan di FKM Unsrat, berdasarkan data pendidik dan kependidikan yang terdaftar di FKM Unsrat tahun 2020 yaitu berjumlah 65 orang yang terdiri dari 42 tenaga pendidik dan 23 tenaga kependidikan. Sampel pada penelitian ini menggunakan total populasi yaitu semua tenaga pendidik dan kependidikan yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Variabel yang diteliti aktivitas fisik dengan menilai berdasarkan umur, jenis kelamin, pendidikan terakhir dan pekerjaan responden. Data diperoleh menggunakan GPAQ dan formulir *recall* aktivitas fisik 2 x 24 jam dalam bentuk *google form* sehingga data diperoleh secara *online*. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik dan aktivitas fisik pada tenaga pendidik dan kependidikan. Hasil analisis univariat ini disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan tabel rerata.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Tabel 1. distribusi Responden berdasarkan Karakteristik Umur, Jenis Kelamin, Pendidikan Terakhir dan Pekerjaan Responden

Variabel	n	%
<b>Kelompok Umur</b>		
21-30 tahun	1	2.1
31-40 tahun	17	35.4
41-50 tahun	18	37.5
>50 tahun	12	25
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	16	33.3
Perempuan	32	66.7
<b>Pendidikan Terakhir</b>		
Tamat SMA/SMK	3	6.3
Diploma (D1/D2/D3)	1	2.1
Sarjana (S1/S2/S3)	44	91.7
<b>Pekerjaan</b>		
Tenaga Pendidik	30	62.5
Tenaga Kependidikan	18	37.5
<b>Total</b>	<b>48</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi dengan total sampel yang bersedia menjadi responden yaitu berjumlah 48 orang. Didapatkan bahwa sebagian besar responden berumur 41-50 tahun dengan jumlah 18 orang (37.5%) dan yang paling sedikit yaitu responden yang berumur 21-30 tahun dengan jumlah 1 orang (2.1%).

Kelompok umur responden menurut Pritasari dkk (2017) termasuk ke dalam usia dewasa, usia dewasa dibagi menjadi tiga kelompok yaitu usia 19-29 tahun yang disebut dewasa muda, 30-49 tahun dan >50 tahun yaitu usia yang dikenal dengan masa setengah tua.

Responden dalam penelitian ini sebagian besar berjenis kelamin perempuan

dengan jumlah 32 orang (66.7%) dan yang paling sedikit yaitu responden yang berjenis kelamin laki-laki dengan jumlah 16 orang (33.3%).

Berdasarkan pendidikan terakhir responden, sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir Sarjana (S1/S2/S3) yang berjumlah 44 orang (91.7%) dan yang paling sedikit responden dengan pendidikan terakhir Diploma (D1/D2/D3) berjumlah 1 orang (2.1%).

Pekerjaan responden yang terbanyak pada penelitian ini yaitu sebagai tenaga pendidik dengan jumlah 30 orang (62.5%) dan yang paling sedikit responden dengan pekerjaan tenaga kependidikan dengan jumlah 18 orang (37.5%).

### Gambaran Aktivitas Fisik

Gambaran aktivitas fisik dalam penelitian ini diperoleh dari jawaban kuesioner aktivitas fisik atau GPAQ dan juga dilakukannya *recall* aktivitas fisik kepada responden. Jumlah responden yang menjawab pertanyaan pada kuesioner aktivitas fisik berjumlah 48 orang, namun pada saat proses dilakukannya *recall* aktivitas fisik yang bersedia dalam pengisian *recall* aktivitas fisik sebanyak 34 orang.

Tabel 2. Distribusi Responden berdasarkan Aktivitas Fisik menurut Kategori GPAQ

Kategori	n	%
Berat	13	27.1
Sedang	12	25
Ringan	23	47.9
Total	48	100

Gambaran aktivitas fisik berdasarkan kategori GPAQ menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas fisik ringan yang berjumlah 23 orang (47.9%) dan yang paling sedikit responden dengan tingkat aktivitas fisik kategori sedang dengan jumlah 12 orang (25%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sukianto dkk (2020) pada Pegawai Universitas Pembangunan Nasional Jakarta dengan hasil yaitu sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas ringan yang berjumlah 36 responden (52.9%).

Tabel 3. Distribusi Responden berdasarkan Kategori *Recall* Aktivitas Fisik 2 x 24 Jam

Kategori	n	%
Ringan	29	85.3
Sedang	5	14.7
Total	34	100

Gambaran aktivitas fisik berdasarkan kategori *recall* 2 x 24 jam menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik dengan kategori ringan yang berjumlah 29 orang (85.3%) dan tidak ditemukan responden dengan tingkat aktivitas fisik kategori berat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Tamimi dan Rimbawan (2015) pada Pegawai PT. Indocement Bogor dengan hasil yaitu dari 32 pegawai kantor sebagian besar memiliki kategori aktivitas ringan sebanyak 75% responden.

Namun hal ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Manoppo

dkk (2017) pada pekerja di Desa Kalinaun Kecamatan Likupang Timur Kabupaten Minahasa Utara dengan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik kategori berat yang berjumlah 74 responden (78.7%).

Tabel 4. Distribusi Responden berdasarkan Kategori Aktivitas Fisik GPAQ menurut Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Kategori Aktivitas Fisik			n (%)
	Berat n (%)	Sedang n (%)	Ringan n (%)	
<b>Umur</b>				
21-30 tahun	1 (100)	0	0	1 (100)
31-40 tahun	3 (17.6)	3 (17.6)	11 (64.8)	17 (100)
41-50 tahun	5 (27.8)	6 (33.3)	7 (38.9)	18 (100)
>50 tahun	4 (33.3)	3 (25)	5 (41.7)	12 (100)
<b>Jenis Kelamin</b>				
Laki-laki	5 (31.3)	3 (18.7)	8 (50)	16 (100)
Perempuan	8 (25)	9 (28.1)	15 (46.9)	32 (100)
<b>Pendidikan Terakhir</b>				
Tamat SMA/SMK	0	1 (33.3)	2 (66.7)	3 (100)
Diploma (D1/D2/D3)	0	0	1 (100)	1 (100)
Sarjana (S1/S2/S3)	13 (29.5)	11 (25)	20 (45.5)	44 (100)
<b>Pekerjaan</b>				
Tenaga Pendidik	10 (33.3)	7 (23.3)	13 (43.4)	30 (100)
Tenaga Kependidikan	3 (16.7)	5 (27.8)	10 (55.5)	18 (100)

ada hasil penelitian didapatkan bahwa seluruh responden yang berumur 21-30 tahun memiliki tingkat aktivitas fisik kategori berat yaitu berjumlah 1 orang (100%), pada responden yang berumur 31-40 tahun sebagian besar memiliki tingkat aktivitas fisik kategori ringan yaitu berjumlah 11 orang (64.8%), pada responden yang berumur 41-50 tahun sebagian besar memiliki tingkat aktivitas fisik kategori ringan yaitu berjumlah 7 orang (38.9%) dan pada responden yang

berumur >50 tahun sebagian besar memiliki tingkat aktivitas fisik kategori ringan yaitu berjumlah 5 orang (41.7%).

Menurut Kemenkes (2014) pola kegiatan usia dewasa seperti waktu kerja yang ketat, waktu di rumah yang singkat atau bekerja di luar rumah seperti di kantor menyebabkan kelompok usia dewasa ini cenderung melakukan aktivitas yang ringan atau santai.

Berdasarkan jenis kelamin responden, pada responden laki-laki menunjukkan

bahwa sebagian besar memiliki tingkat aktivitas fisik kategori ringan yaitu berjumlah 8 orang (50%), sedangkan pada responden perempuan menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki tingkat aktivitas fisik kategori ringan yaitu berjumlah 15 orang (46.9%).

Menurut Welis dan Rifki (2013) bahwa tingkat kebugaran fisik laki-laki lebih besar daripada perempuan karena terkait dengan perbedaan kondisi fisiologis setelah perempuan mengalami pubertas yaitu seperti perubahan hormonal dan komposisi tubuh atau persen lemak tubuh, dan juga kegiatan fisik atau olahraga yang dilakukan laki-laki lebih banyak.

Berdasarkan pendidikan terakhir responden, pada responden dengan pendidikan terakhir tamat SMA/SMK sebagian besar memiliki tingkat aktivitas fisik kategori ringan yaitu berjumlah 2 orang (66.7%), pada responden dengan pendidikan terakhir Diploma (D1/D2/D3) semuanya memiliki tingkat aktivitas fisik kategori ringan yaitu berjumlah 1 orang (100%) dan pada responden dengan pendidikan terakhir Sarjana (S1/S2/S3) sebagian besar memiliki tingkat aktivitas fisik kategori ringan yaitu berjumlah 20 orang (45.5%).

Penelitian yang dilakukan oleh oleh Abadini dan Wuryaningsih (2019) pada orang dewasa pekerja kantoran di Jakarta tahun 2018 dengan hasil yaitu dari semua jenjang pendidikan terakhir responden yang

paling banyak memiliki tingkat aktivitas fisik dengan kategori kurang yaitu responden dengan jenjang pendidikan Diploma dan Sarjana yang berjumlah 76 orang (61.8%)

Berdasarkan pekerjaan responden, pada responden dengan pekerjaan tenaga pendidik sebagian besar memiliki tingkat aktivitas fisik kategori ringan yaitu berjumlah 13 orang (43.4%) dan pada responden dengan pekerjaan tenaga kependidikan sebagian besar memiliki tingkat aktivitas kategori ringan yaitu berjumlah 10 orang (55.5%).

Tabel 5. Distribusi Responden berdasarkan Rerata Nilai MET, Jumlah Hari dan Durasi Aktivitas Fisik Responden dalam 1 Minggu Terakhir menurut GPAQ

Variabel	Rerata MET-menit/Minggu	Rerata Hari/Minggu	Rerata Durasi (Menit/Hari)	n (%)
Aktivitas Berat	1822.2	3	62.8	9 (18.8)
Aktivitas Sedang	3377.9	6	154.8	28 (58.3)
Aktivitas Ringan	-	7	306.6	48 (100)

Pada penelitian ini didapatkan nilai MET yang beragam pada setiap responden, berdasarkan kuesioner GPAQ didapatkan rerata nilai MET yang terendah yaitu 1822.2 MET-menit/minggu dan rerata nilai MET yang tertinggi yaitu 3377.9 MET-menit/minggu. Pada rerata nilai MET yang tertinggi ini merupakan nilai MET yang dihasilkan dengan melakukan aktivitas fisik sedang, responden yang melakukan

aktivitas fisik sedang sebanyak 28 orang (58.3%) dengan durasi lamanya melakukan aktivitas sedang yaitu 154.8 menit/hari yang dilakukan selama 6 hari.

Tabel 6. Distribusi Responden berdasarkan Rerata Kalori dan Durasi Aktivitas Fisik Responden menurut *Recall* 2 x 24 Jam

Variabel	Rerata kkal/jam	Rerata Durasi (Menit/Hari)	n (%)
Aktivitas Berat	4.5	64.5	20 (58.8)
Aktivitas Sedang	10.9	282.6	34 (100)
Aktivitas Ringan	23.7	1119.4	34 (100)

Berdasarkan *recall* aktivitas fisik 2 x 24 jam didapatkan juga nilai kalori/jam yang beragam ketika melakukan aktivitas fisik. Rerata nilai kalori yang terendah yaitu 4.5 kkal/jam dan rerata nilai kalori yang tertinggi yaitu 23.7 kkal/jam. Pada rerata nilai kalori yang tertinggi ini merupakan nilai kalori yang dihasilkan dengan melakukan aktivitas ringan, responden yang melakukan aktivitas ringan ini yaitu semua responden dengan jumlah 34 orang (100%) dan durasi lamanya melakukan aktivitas ringan ini selama 1119.4 menit/hari.

Tabel 7. Distribusi Responden berdasarkan Rerata Kalori dan Durasi Aktivitas Fisik Berat Responden menurut *Recall* 2 x 24 Jam

Jenis Aktivitas Berat	Rerata kkal/jam	Rerata Durasi (Menit/Hari)	n (%)
Olahraga Ringan/Jalan Cepat	1.7	48.8	12 (35.3)
Olahraga Berat ( <i>Sit up, Push up, Bersepeda, Lari</i> )	0.42	45	3 (8.8)
Berkebun	1.6	81.4	7 (20.6)

Menurut Adrian (2020), pada masa pandemi COVID-19 latihan kardio yang dapat dilakukan di rumah yaitu jalan cepat, naik turun tangga, lompat tali yang dilakukan selama 10 sampai 15 menit dalam 2 sampai 3 kali sehari. Latihan kardio dapat memberikan manfaat berupa membuat jantung berdetak lebih cepat sehingga dapat menyehatkan jantung, dapat menurunkan tekanan darah dan menjaganya tetap normal, juga dapat membakar lemak.

Jika dilihat pada penelitian ini juga terdapat responden yang melakukan aktivitas naik turun tangga dan jalan cepat, namun masih sedikit responden yang melakukan aktivitas tersebut. Untuk naik turun tangga dilakukan oleh 11 orang (32.4%) dan jalan cepat dilakukan oleh 12 orang (35.3%), padahal kegiatan tersebut dapat memberikan banyak manfaat bagi tubuh.

Apalagi pada masa pandemi COVID-19 ini sangat penting untuk melakukan aktivitas fisik yang cukup karena dapat meningkatkan daya tahan tubuh, seperti yang dijelaskan oleh Kemenkes RI dalam

Panduan Gizi Seimbang pada Masa Pandemi COVID-19 (2020) bahwa berolahraga secara teratur dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh, dapat meningkatkan produksi antibodi serta membantu mengeluarkan racun dari tubuh. Selama pembatasan fisik karena adanya pandemi COVID-19 ini cara yang baik untuk melakukan olahraga yaitu dengan melakukan banyak gerakan misalnya dengan berjalan kaki atau lari di sekitar rumah, berkebun atau melakukan aktivitas fisik di rumah dengan menonton video olahraga dan mengikutinya (Kemenkes RI, 2020).

Tabel 8. Distribusi Responden berdasarkan Rerata Kalori dan Durasi Aktivitas Fisik Sedang berdasarkan *Recall 2 x 24 Jam*

Jenis Sedang	Aktivitas	Rerata kkal/jam	Rerata Durasi (Menit/Hari)	n (%)
Berjalan Kaki/Naik Turun Tangga		1.4	57.3	11 (32.4)
Mengepel Lantai		1.6	76.4	11 (32.4)
Memasak		3.7	106.4	24 (70.6)
Menyapu, Mencuci Baju		2.8	73	24 (70.6)
Mandi dan Berpakaian		3.8	69.9	34 (100)
Berdiri, Membawa Barang Ringan		1.2	64.2	12 (35.3)
Mengendarai Mobil/Motor		0.9	86.3	8 (23.5)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ardiyanto dkk (2020) mengenai analisis perilaku hidup bersih dan sehat di era pandemi COVID-19 pada Dosen PGSD, didapatkan hasil bahwa aktivitas fisik yang paling banyak dilakukan responden yaitu

aktivitas membersihkan rumah dan memasak.

Sama halnya dalam penelitian ini masih banyak responden yang melakukan aktivitas membersihkan rumah yaitu berjumlah 24 orang (70.6%) dengan rerata kalori yang digunakan yaitu 2.8 kkal/jam dan durasi 73 menit/hari. Pada aktivitas memasak juga banyak dilakukan responden yaitu 24 orang (70.6%) dengan rerata kalori yang digunakan sebesar 3.7 kkal/jam dan durasi 106.4 menit/hari.

Tabel 9. Distribusi Responden berdasarkan Rerata Kalori dan Durasi Aktivitas Fisik Ringan Responden berdasarkan *Recall 2 x 24 Jam*

Jenis Ringan	Aktivitas	Rerata kkal/jam	Rerata Durasi (Menit/Hari)	n (%)
Mencuci Piring, Menyetrika		0.47	36.1	11 (32.4)
Duduk Pekerjaan Kantor		8.03	265.9	29 (85.3)
Makan Kegiatan Ringan (Beribadah, Duduk Santai)		3.6	102.8	34 (100)
Nonton TV, Mengobrol		5.03	166.9	31 (91.2)
Berkendaraan Umum dalam Mobil/Motor		5.3	174.9	31 (91.2)
Tidur		0.4	63.2	7 (20.6)
		10.7	453.5	34 (100)

Dari jenis-jenis kegiatan yang dilakukan oleh tenaga pendidik dan kependidikan, hampir seluruh responden menghabiskan waktu untuk tidur rata-rata 453.5 menit/hari, melakukan kegiatan duduk pekerjaan kantor selama 265.9 menit/hari dan nonton TV/mengobrol selama 174.9 menit/hari.



Pada keadaan pembatasan fisik dan sosial (*physical distancing*) ini dimana segala bentuk kegiatan seperti bekerja dilakukan secara *daring* di rumah dapat menghabiskan lebih banyak waktu untuk duduk maupun berbaring dapat berpengaruh buruk pada kesehatan. Hal ini dikarenakan aktivitas regular yang dilakukan berkurang sehingga energi yang dikeluarkan untuk beraktivitas lebih rendah dari sebelumnya (Efendi, 2020).

Pada masa pandemi ini dimana masyarakat Indonesia masih menerapkan *physical distancing* yang dianjurkan oleh pemerintah membuat beberapa orang memiliki kebiasaan baru yang banyak dilakukan di rumah, berdasarkan tren pembelian konsumen di Lazada selama *self-quarantine* kebiasaan baru tersebut yaitu berkebun, memasak, olahraga di rumah dan bermain *game* di *gadget*. Salah satu perubahan perilaku yang terjadi yaitu dimana masyarakat mulai kembali ke masakan rumah dan mencoba segala resep memasak yang gampang diakses melalui *smartphone* (Andriani, 2020).

Kebiasaan baru terkait aktivitas fisik yang dilakukan tenaga pendidik dan kependidikan selama masa pandemi ini yaitu olahraga ringan/jalan cepat yang dilakukan oleh 12 orang (35.3%), kegiatan berkebun yang dilakukan oleh 7 orang (20.6%) dan memasak yang dilakukan oleh 24 orang (70.6%). Dapat dilihat dari kebiasaan baru pada masa pandemi tersebut

yang paling banyak dilakukan oleh responden yaitu kegiatan memasak.

## KESIMPULAN

1. Berdasarkan kuesioner aktivitas fisik dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas fisik kategori rendah dengan jumlah 23 orang (47.9%), sedangkan yang paling sedikit yaitu responden dengan kategori sedang dengan jumlah 12 orang (25%).
2. Berdasarkan *recall* aktivitas fisik 2 x 24 jam dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas fisik kategori ringan yang berjumlah 29 orang (85.3%) dan sama sekali tidak ditemukan responden dengan tingkat aktivitas fisik berat.

## SARAN

1. Bagi tenaga pendidik dan kependidikan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado Diharapkan dapat melakukan aktivitas fisik secara teratur dengan cara mengurangi kegiatan duduk yang terlalu sering dan menggantinya dengan aktivitas fisik seperti berjalan kaki atau berolahraga. Diharapkan dapat meningkatkan aktivitas fisik dengan baik untuk dapat mengurangi risiko penyakit jantung iskemik, diabetes, hipertensi, kanker payudara dan usus besar. Selain itu juga pada masa pandemi ini melakukan aktivitas fisik

yang cukup dan teratur dapat meningkatkan daya tahan tubuh agar terhindar dari COVID-19.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan agar dapat menggunakan sampel dan populasi yang lebih luas serta variabel lain yang berkaitan dengan aktivitas fisik seperti status gizi, penyakit jantung, hipertensi dan sistem kekebalan tubuh, agar aktivitas fisik dapat dikaji lebih luas dan dapat diperoleh informasi yang lebih banyak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abadini, D., Wuryaningsih, C.E. 2019. Determinan Aktivitas Fisik Orang Dewasa Pekerja Kantoran di Jakarta Tahun 2018. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, (Online), Vol.14, No.1, (<https://ejournal.unip.ac.id/index.php/jpki/article/view/19343>, diakses 25 April 2020).
- Adrian, K. 2020. *Aktivitas Fisik di Masa Pandemi COVID-19 bagi Orang yang Berisiko Terkena PTM*, (Online), (<https://www.alodokter.com/aktivitas-fisik-di-masa-pandemi-covid-19-bagi-orang-yang-berisiko-terkena-ptm>, diakses 29 September 2020).
- Andriani, D. 2020. *Ini 5 Kebiasaan Baru Masyarakat yang Menjadi Tren Selama Pandemi*, (Online), (<https://www.google.co.id/amp/s/m.bisnis.com/amp/read/20200707/220/1262801/ini-5-kebiasaan-baru-masyarakat-yang-menjadi-tren-selama-pandemi>, diakses 9 Oktober 2020).
- Ardiyanto, A., Purnamasari, V., Sukamto., Setianingsih, E. 2020. Analisis Perilaku Hidup, Bersih dan Sehat di Era Pandemi Covid-19 Dosen PGSD. *Jendela Olahraga*, (Online), Vol.05, No.02, (<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jendelaolahraga/article/view/6216>, diakses 29 September 2020).
- Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular. 2017. *Panduan Pelaksanaan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Efendi, A. 2020. *Panduan dan Manfaat Melakukan Aktivitas Fisik Selama COVID-19*, (Online), (<https://tirto.id/panduan-dan-manfaat-melakukan-aktivitas-fisik-selama-covid-19-eL7C>, diakses 29 September 2020).
- Kemenkes RI. 2014. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. 2016. *Buku Panduan GERMAS Gerakan Masyarakat Hidup Sehat*. Jakarta.
- Kemenkes RI. 2018. *Riset Kesehatan Dasar*; Riskesdas. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. 2020. *Panduan Gizi Seimbang pada Masa Pandemi COVID-19 "Lindungi Keluarga"*. Jakarta.
- Manoppo, F., Malonda, N.S.H., Kawatu, P.A.T. 2017. Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Keluhan Muskuloskeletal pada Nelayan Desa Kalinaun Kecamatan Likupang Timur Kabupaten Minahasa Utara. *Jurnal KESMAS*, (Online), Vol. 6, No.3, (<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/23038>, diakses 8 Agustus 2020).
- Pritasari., Damayanti, D., Lestari, NT. 2017. *Bahan Ajar Gizi: Gizi dalam Daur Kehidupan*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan Badan Pengembangan dan

Pemberdayaan Sumber Daya  
Manusia Kesehatan.

- Sukianto, R.E., Marjan, A.Q., Fauziah, A. 2020. Hubungan Tingkat Stres, *Emotional Eating*, Aktivitas Fisik, dan Persen Lemak Tubuh dengan Status Gizi Pegawai Universitas Pembangunan Nasional Jakarta. *Ilmu Gizi Indonesia*, (Online), Vol. 3, No. 2, (<http://ilgi.respati.ac.id/index.php/ilgi2017/article/view/135>, diakses 8 Agustus 2020).
- Tamimi, K., Rimbawan. 2015. Tingkat Kecukupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, dan Kebugaran Kardiorespiratori Pegawai PT. Indocement Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan*, (Online), Vol. 10, No.1, (<https://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/view/9308>, diakses 24 Agustus 2020).
- Welis, W., Rifki, M.S. 2013. *Gizi untuk Aktivitas Fisik dan Kebugaran*. Padang: Sukabina Press.
- World Health Organization. 2010. *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)*. Switzerland: Department of Chronic Diseases and Health Promotion. Surveillance and Population-Based Prevention. (Online), [http://www.who.int/chp/steps/resources/GPAQ\\_Analysis\\_Guide.pdf](http://www.who.int/chp/steps/resources/GPAQ_Analysis_Guide.pdf).
- World Health Organization. 2020. *Physical Activity*, (Online), ([https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1), diakses 8 Agustus 2020).