

Analisis Perilaku Aktivitas Fisik selama Pembatasan Sosial pada Dewasa Muda

Elim P. E. Rau,¹ Martha M. Kaseke,² Bernabas H. R. Kairupan²

¹Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Pascasarjana Universitas Sam Ratulangi, Manado, Indonesia

²Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi, Manado, Indonesia

E-mail: rauelim@gmail.com

Abstract: Social distancing due to the covid-19 outbreak requires everyone to stay at home to reduce the transmission of covid-19. However, staying at home tends to reduce physical activity which is important to improve our health. This study was aimed to analyze the behavior of physical activity during social distancing among young adults based on predisposing factor, enabling factor, and reinforcing factor. This was a qualitative study with a case study using the depth-interview method. There were six informants of youth members of GMIM Elim Kolongan, Tomohon Satu obtained by using a purposive sampling technique based on the principles of suitability and adequacy. The instrument was the researcher himself using interview guides, notebooks, voice recorders, and cameras. Data were obtained from in-depth interview and direct observation and were analysed by using content analysis. The results showed that based on predisposing factor, physical activities were well implemented in terms of knowledge, attitudes, beliefs, values, and perceptions to increase immunity. Based on enabling factors, physical activities were well implemented since the informants had facilities for physical activities. Moreover, based on reinforcing factors, physical activities were well implemented due to supporting people about the importance of physical activity. In conclusion, during social distancing the behavior of physical activity of young adults has been well implemented.

Keywords: physical activity; social distancing

Abstrak: Pembatasan sosial akibat adanya wabah covid-19 mewajibkan semua orang untuk tinggal di rumah untuk mengurangi penularan covid-19. Tinggal di rumah berpeluang untuk tidak melakukan aktivitas fisik yang dibutuhkan untuk meningkatkan kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perilaku aktivitas fisik selama pembatasan sosial pada dewasa muda berdasarkan peranan faktor predisposisi, faktor pendukung, dan faktor pendorong. Jenis penelitian ialah kualitatif dengan studi kasus menggunakan metode *depth-interview*. Informan berjumlah enam orang anggota pemuda GMIM Elim Kolongan Wilayah Tomohon Satu. diambil menggunakan teknik *purposive sampling* yang didasarkan pada prinsip kesesuaian (*appropriateness*) dan kecukupan (*adequacy*). Instrumen penelitian ialah peneliti itu sendiri dengan menggunakan pedoman wawancara, buku catatan, perekam suara, dan kamera. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara mendalam dan observasi langsung. Analisis data menggunakan *content analysis*. Hasil wawancara mendalam dan observasi dokumen menunjukkan bahwa aktivitas fisik berdasarkan faktor predisposisi berjalan baik dilihat dari pengetahuan, sikap, kepercayaan, serta nilai dan persepsi yang merespon untuk meningkatkan imunitas tubuh. Aktivitas fisik berdasarkan faktor pemungkin berjalan dengan baik, dilihat dari informan yang memiliki fasilitas untuk melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik berdasarkan faktor pendorong berjalan baik karena terdapat dukungan dari orang sekitar tentang pentingnya aktivitas fisik. Simpulan penelitian ini ialah perilaku aktivitas fisik selama pembatasan sosial pada dewasa muda telah dilaksanakan dengan baik.

Kata kunci: aktivitas fisik; pembatasan sosial

PENDAHULUAN

Pembatasan sosial terjadi akibat wabah Covid-19 berdampak terhadap banyak aspek kehidupan. Dalam mencegah agar tidak terjadinya penularan wabah Covid-19 dilakukan pembatasan sosial yang dinilai efektif untuk menurunkan jumlah kasus covid-19 namun hal ini mengganggu kegiatan rutinitas sehari-hari karena semua kegiatan harus dilakukan dari rumah saja. Tinggal di rumah dalam waktu lama dapat menyebabkan peningkatan perilaku sedenter seperti duduk, berbaring, bermain *game*, menonton televisi, dan menggunakan perangkat seluler (*screen time*) sehingga membuat pengeluaran energi yang kurang dan berakibat pada peningkatan risiko penyakit tidak menular.¹

Menurut *World Health Organization* (WHO), aktivitas fisik adalah semua pergerakan tubuh yang menggunakan otot skeletal yang selanjutnya menyebabkan energi yang keluar dari dalam tubuh. Keadaan tidak melakukan aktivitas fisik dapat menjadi salah satu penyebab terjadi kematian yang tercermin pada data kematian tertinggi keempat secara global sebanyak 6% akibat tidak melakukan aktivitas fisik.²

Aktivitas fisik di Indonesia menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2018 masih sangat kurang yaitu di bawah 50% atau 33,5%. Hal ini mengalami peningkatan dari data Riskesmas 2013 yang sebelumnya yaitu hanya 26,1% masyarakat Indonesia yang melakukan aktivitas fisik. Provinsi Sulawesi Utara juga mengalami peningkatan kurangnya aktivitas fisik yaitu dari 25,2% (2013) menjadi 33,5%.³

Penelitian oleh Nurmidin et al⁴ menyatakan bahwa terdapat pengaruh pandemi covid-19 yang bermakna terhadap aktivitas fisik yang dilakukan oleh mahasiswa Pascasarjana Universitas Sam Ratulangi Manado. Terlihat bahwa nilai rerata aktivitas fisik sebelum pandemi (3017,49) lebih besar dari pada aktivitas fisik pada saat pandemi (2289,90) yang didukung oleh nilai $p=0,03 < 0,05$. Macassa et al mengungkapkan bahwa pengangguran/orang yang tidak bekerja memiliki efek buruk terhadap kesehatan berupa peningkatan risiko

kematian, serta kesehatan mental dan kesehatan fisik yang buruk. Pengangguran menunjukkan perubahan gaya hidup menjadi cenderung sedenter yang mengakibatkan aktivitas fisik yang rendah. Semakin banyak waktu luang, maka semakin banyak waktu untuk melakukan aktivitas santai seperti duduk-duduk santai saja.

Melakukan aktivitas fisik diyakini mampu meningkatkan daya tahan tubuh sehingga seseorang menjadi tidak mudah terserang penyakit. Namun demikian, aktivitas fisik tersebut harus dilakukan dengan tepat jika ingin memperoleh hasil yang optimal. Selama terjadi pandemi Covid-19, sangat penting bagi siapa saja untuk tetap aktif sebagai upaya menjaga kesehatan tubuh. Saat pandemi Covid 19 sekarang ini, penting untuk menggunakan waktu luang di rumah untuk menjaga kesehatan; salah satunya dengan tetap berolahraga.⁶

Kesehatan seseorang atau masyarakat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yakni faktor perilaku dan faktor di luar perilaku. Perilaku merupakan hasil dari segala macam pengalaman serta interaksi sangat luas. Perilaku beraktivitas fisik adalah suatu reaksi psikis seseorang terhadap lingkungan. Perilaku pada dasarnya berorientasi pada tujuan. Sebagai contoh, perilaku berolahraga atau melakukan aktivitas fisik umumnya dimotivasi oleh suatu keinginan untuk mencapai tujuan memperoleh tubuh yang sehat dan bugar. Terdapat beberapa faktor penyebab sebuah tindakan atau perilaku yaitu faktor predisposisi (*predisposing factor*), faktor pendukung (*enabling factor*), dan faktor pendorong (*reinforcing factor*).⁷

Faktor predisposisi merupakan faktor yang menjadi dasar motivasi atau niat seseorang melakukan aktivitas fisik misalnya pengetahuan, sikap, kepercayaan, nilai dan persepsi, tradisi, dan unsur lain yang terdapat dalam diri individu maupun masyarakat yang berkaitan dengan aktivitas fisik. Faktor pendukung merupakan faktor-faktor yang memungkinkan atau yang memfasilitasi perilaku atau tindakan melakukan aktivitas fisik misalnya sarana dan prasarana misalnya fasilitas/sarana olahraga. Faktor

pendorong merupakan faktor-faktor yang mendorong atau memperkuat seseorang melakukan aktivitas fisik dikarenakan adanya sikap pasangan (suami/isteri), orang tua, teman sejawat, tokoh masyarakat, atau petugas kesehatan.

Palguna et al⁸ meneliti hubungan motivasi untuk melakukan aktivitas fisik dengan tingkat aktivitas fisik mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, dan melaporkan adanya suatu korelasi positif ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan antara motivasi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik dan tingkat aktivitas fisik tersebut.

Suatu studi perspektif di Madrid tentang akses dan ketersediaan fasilitas untuk latihan di Madrid menunjukkan bahwa daerah dengan sosial ekonomi yang tinggi dalam hal ini perkotaan, lebih memiliki fasilitas olahraga, yang tentunya dapat membangkitkan motivasi para pemuda untuk berolahraga jika tersedia fasilitas atau sarana dan pra sarana.⁹

Penelitian lainnya oleh Siswanto et al¹⁰ di Semarang mengenai dukungan orang tua kepada anak untuk melakukan aktivitas fisik melaporkan bahwa peran orang tua dalam dukungan moral sangat penting dalam meningkatkan prestasi olahraga.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan maka penulis terdorong untuk meneliti perilaku aktivitas fisik selama pembatasan sosial yang dikhususkan pada organisasi pemuda sebagai generasi penerus bangsa dalam mendukung kebijakan pemerintah menghadapi bencana covid-19 dengan menghususkan pada peranan faktor predisposisi (*predisposing factor*), faktor pendukung (*enabling factor*) dan faktor pendorong (*reinforcing factor*).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Kota Tomohon selama bulan September 2020 dengan menggunakan metode kualitatif dan teknik *purposive sampling*. Populasi target ialah seluruh pemuda GMIM Elim Kolongan dan populasi terjangkau ialah perwakilan dari komisi pemuda dan salah satu anggota pemuda. Informan pada penelitian

ini didasarkan pada prinsip kesesuaian (*appropriateness*) dan kecukupan (*adequacy*). Prinsip kesesuaian yaitu informan dipilih berdasarkan pengetahuan yang dimiliki yang berkaitan dengan topik penelitian. Prinsip kecukupan ialah jumlah informan tidak menjadi faktor penentu utama akan tetapi kelengkapan data yang dipentingkan. Jadi berdasarkan prinsip kecukupan yang dimaksud, maka informan dalam penelitian ini dibatasi menjadi enam orang yaitu wakil ketua pemuda, Badan Pekerja Majelis Jemaat, sekretaris pemuda, bendahara pemuda, koordinator rayon pemuda, dan anggota pemuda.

Instrumen yang digunakan yaitu peneliti itu sendiri dengan menggunakan pedoman wawancara (*interview guide*), buku catatan, perekam suara, dan kamera. Pedoman wawancara menggunakan teknik wawancara mendalam (*depth-interview method*) yaitu pertanyaan-pertanyaan yang dikemukakan kepada responden tidak dapat dirumuskan secara pasti sebelumnya, melainkan bergantung dari kemampuan dan pengalaman peneliti untuk mengembangkan pertanyaan-pertanyaan lanjutan sesuai jawaban responden. Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi langsung. Analisis data menggunakan *content analysis*.

Langkah-langkah yang dilakukan yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dalam bentuk narasi, dan pemeriksaan keabsahan data dengan triangulasi sumber dan triangulasi metode. Triangulasi sumber berarti membandingkan dan memeriksa ulang derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui sumber yang berbeda, misalnya membandingkan hasil pengamatan dengan wawancara dan membandingkan hasil wawancara dengan dokumen yang ada. Triangulasi metode dilakukan dengan cara membandingkan informasi atau data dengan cara yang berbeda. Sebagaimana dikenal, dalam penelitian kualitatif peneliti menggunakan metode wawancara, observasi, dan survei untuk memperoleh kebenaran informasi yang handal dan gambaran yang utuh mengenai informasi tertentu. Keberhasilan untuk mendapatkan

simpulan penelitian yang tepat sangat dipengaruhi oleh keabsahan data yang diperoleh. Oleh karena itu triangulasi sangat diperlukan untuk meyakinkan validitas data.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk narasi dari hasil wawancara mendalam terhadap informan tentang perilaku aktivitas fisik selama pembatasan sosial pada anggota pemuda GMIM Kolongan Wilayah Tomohon Satu.

Faktor Predisposisi (*predisposing factor*)

Hasil wawancara mendalam dan observasi langsung menunjukkan bahwa keenam informan melakukan aktivitas fisik selama pembatasan sosial. Jenis aktivitas fisik yang dilakukan mulai dari peregangan dan senam di pagi hari, *sit up*, *push up*, *jogging* di lingkungan sekitar, olahraga bulutangkis, memasak menu favorit, mencuci piring, sampai membersihkan rumah. Terkait durasi ternyata aktivitas yang dilakukan sangat bervariasi. Aktivitas mencuci piring dilakukan hampir setiap saat. Berbeda dengan saat informan memasak yang hanya dilakukan ketika membantu orang tua atau dalam keadaan waktu luang. Peregangan, *sit up*, *push up*, dan *jogging* dilakukan 3-4 kali dalam seminggu, demikian pula dengan olahraga bulutangkis. Masalah motivasi dalam melakukan aktivitas fisik ialah keenam informan meyakini motivasi tersebut harus datang dari diri sendiri dan lebih menitik beratkan pada pentingnya olahraga dan aktivitas untuk tetap menjaga imunitas tubuh. Setiap informan percaya bahwa dengan tetap menjaga imunitas tubuh akan dapat mencegah penularan virus di masa pandemi ini. Terkait manfaat, seluruh informan merasakan manfaat yang besar dari aktivitas fisik selama masa pembatasan sosial ini. Informan merasakan dengan melakukan aktivitas fisik di pagi hari, tubuh menjadi lebih segar dalam bekerja. Bahkan setelah pulang kerja, informan dapat tidur dengan nyenyak serta dapat meningkatkan imunitas dan dapat mengeluarkan kalori dalam tubuh. Kondisi ini menjelaskan bahwa aktivitas fisik sangat diperlukan

karena memberikan manfaat yang baik pada tubuh. Sehubungan dengan sikap dalam melakukan aktivitas fisik selama pembatasan sosial, setiap informan memiliki jawaban beragam, yaitu mulai dari tidak menganggap bahwa aktivitas ini sebagai rutinitas yang dilakukan selama pandemi saja namun merupakan aktivitas rutin yang telah dilakukan sejak sebelum pandemi. Terdapat juga informan yang awalnya tidak melakukan aktivitas fisik namun pada masa pandemi karena efek kekhawatiran, kemudian menjalankan olahraga. Terkait penilaian tentang melakukan aktivitas fisik selama pembatasan sosial, setiap informan memiliki pandangan yang sama. Setiap informan meyakini bahwa melakukan aktivitas fisik akan memberikan manfaat yang positif bagi tubuh dan kesehatan yang dilakukan.

Faktor Pemungkin (*enabling factor*)

Hasil wawancara mendalam dan observasi langsung menunjukkan bahwa keenam informan mengatakan bahwa tersedianya sarana dan prasarana dalam melakukan aktivitas fisik bukan merupakan masalah karena kebanyakan aktivitas fisik yang dilakukan ialah aktivitas sehari-hari sehingga tidak memerlukan sarana dan prasarana yang sulit. Saat informan melakukan aktivitas fisik peregangan pagi hari dan senam, mereka hanya memerlukan sepatu dan matras. Demikian pula saat berolahraga bulutangkis, di lingkungan sekitar telah tersedia lapangan bulutangkis dan tentunya dengan raket. Berbeda dengan ketika mencuci piring, pasti harus tersedia sabun. Demikian pula kondisi di kantor, beberapa informan mengatakan bahwa di kantor juga tersedia sarana dan prasarana *gym* yang ditutup sementara waktu karena masa pandemi. Berkaitan dengan informasi yang diperoleh dalam melakukan aktivitas fisik, keenam informan mengatakan bahwa informasi paling sering diperoleh dari internet dan media sosial.

Faktor Pendorong (*reinforcing factor*)

Hasil wawancara mendalam dan observasi langsung dari keenam informan mengatakan bahwa keluarga sangat men-

dorong ketika mereka melakukan aktivitas fisik dan sering menyarankan aktivitas apa saja yang dapat menyehatkan tubuh. Terkait dorongan dari pemerintah kelurahan, jawaban dari keenam informan beragam mulai dari adanya himbauan untuk melakukan aktivitas fisik dan tidak pernah mendengar himbauan tersebut namun mereka sering melihat perangkat kelurahan melakukan jalan pagi. Hal itu diyakini dapat memotivasi masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik walaupun di tengah pandemi. Terkait dorongan dari pimpinan agama dan petugas kesehatan untuk melakukan aktivitas fisik, keenam informan memiliki jawaban yang sama bahwa pimpinan agama dalam hal ini pendeta, sering memberikan motivasi untuk jemaatnya beraktivitas lewat renungan dalam ibadah di gereja dan petugas kesehatan sering mensosialisasikan untuk tetap beraktivitas walaupun di tengah pandemi.

BAHASAN

Faktor Predisposisi (*predisposing factor*)

Predisposisi merupakan faktor yang menjadi dasar motivasi atau niat seseorang melakukan aktivitas fisik misalnya pengetahuan, sikap, kepercayaan, nilai, dan persepsi.¹¹ Berdasarkan hasil wawancara dan observasi terhadap enam responden, diperoleh bahwa anggota pemuda GMIM Elim Kolongan Wilayah Tomohon Satu tetap melakukan aktivitas fisik selama masa pembatasan sosial. Aktivitas yang dilakukan bisa berupa apa saja seperti kegiatan harian mencuci piring, memasak makanan, membersihkan rumah, olahraga ringan yang dilakukan seperti berjalan di sekitar rumah, melakukan peregangan, *jogging*, *sit up*, *push up*, bahkan olahraga bulutangkis. Kondisi ini dilakukan agar selama masa pandemi setiap anggota tetap menjalankan kegiatan sehari-hari untuk menjaga kebugaran tubuh.

Boopathirajan et al¹² melakukan penelitian terhadap dokter magang di Chennai dan melaporkan bahwa dalam kegiatan aktivitas fisik non-olahraga, sebanyak 72 responden (69,9%) berupa aktivitas untuk belanja makanan, bahan makanan, dan pakaian; 47 responden (45,6%) untuk aktivitas membersihkan rumah; 41 responden

(39,8%) untuk aktivitas mencuci, menyetrika; dan 34 responden (33%) untuk aktivitas menyiapkan makanan, mencuci dan masak. Aktivitas fisik yang dilakukan ialah latihan fisik, yaitu: 65 responden (63,1%) dalam bentuk berjalan dan 47 responden (45,6%) *jogging* atau lari dan *gym*. Permainan yang dilakukan yaitu 38 responden (36,9%) bulutangkis, 34 responden (33%) berenang, 26 responden (25,2%) untuk kriket, dan 30 responden (29,1%) untuk zumba.¹²

Dalam hal motivasi melakukan aktivitas fisik selama masa pembatasan sosial informan menjawab bahwa yang terpenting ialah motivasi dari diri sendiri dan lebih menitik beratkan pada pentingnya olahraga dan aktivitas untuk tetap menjaga imunitas tubuh. Setiap informan percaya bahwa dengan tetap menjaga imunitas tubuh akan mencegah penularan virus di masa pandemi ini. Hal ini menunjukkan bahwa informan sadar bahwa kondisi sehat itu merupakan hal yang sangat penting.

Faktor individu antara lain pengetahuan dan persepsi tentang hidup sehat, motivasi, kesukaan olahraga, serta harapan tentang keuntungan melakukan aktivitas fisik akan memengaruhi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik. Individu yang mempunyai motivasi dan harapan untuk mencapai kesehatan optimal, akan terus melakukan aktivitas fisik sesuai anjuran.¹³

Terkait manfaat, seluruh informan merasakan manfaat yang besar dari aktivitas fisik selama masa pembatasan sosial ini. Informan merasakan dengan melakukan aktivitas fisik di pagi hari, tubuh menjadi lebih segar dalam bekerja. Kondisi ini menjelaskan bahwa aktivitas fisik sangat diperlukan karena bermanfaat baik pada tubuh. Pandangan tersebut sejalan dengan *Physical Activity Guidelines for American* (2018),¹⁴ yang menyatakan bahwa manfaat melakukan aktivitas fisik ialah antara lain: menurunkan berbagai risiko kematian, penyakit kardiovaskuler, hipertensi dan diabetes tipe 2, kanker, demensi, depresi, disertai peningkatan kualitas hidup dan kognisi, mengurangi kecemasan, dan dapat tidur dengan lebih baik.

Mengenai sikap tentang melakukan aktivitas fisik selama pembatasan sosial, setiap informan memiliki jawaban yang beragam. Mulai dari tidak menganggap bahwa aktivitas ini sebagai rutinitas yang dilakukan selama pandemi saja, namun merupakan aktivitas rutin yang telah dilakukan sejak sebelum pandemi. Terdapat juga informan yang awalnya tidak melakukan aktivitas fisik, namun pada masa pandemi karena efek kekhawatiran, mulai melakukan olahraga. Dengan kata lain dari yang awalnya tidak terbiasa hingga menjadi kebiasaan dan memahami langkah preventif untuk melindungi diri dari serangan virus Covid-19. Namun disadari bahwa tidak semuanya merasa bahwa aktivitas itu penting, karena terdapat informan yang menjawab bahwa bila tidak berangkat kerja, maka ia tidak melakukan peregangan. Hal ini disebabkan karena kesadarannya masih berupa upaya preventif ketika sedang melakukan aktivitas di luar rumah saja. Beragamnya sikap yang ditunjukkan setiap informan merupakan gambaran bahwa setiap orang memiliki persepsi tersendiri dan bagaimana merespon pandemi ini.

Terkait penilaian tentang melakukan aktivitas fisik selama pembatasan sosial, setiap informan memiliki pandangan yang sama. Setiap informan meyakini bahwa melakukan aktivitas fisik selama pembatasan sosial akan memberikan manfaat positif bagi tubuh dan keseharian yang dilakukan.

Faktor Pemungkin (*enabling factor*)

Faktor *enabling* merupakan faktor-faktor yang memungkinkan atau yang memfasilitasi perilaku atau tindakan. Faktor pemungkin meliputi sarana dan prasarana atau fasilitas atau sarana kesehatan. Untuk berperilaku sehat, masyarakat memerlukan sarana dan prasarana pendukung. Dalam konteks penelitian ini faktor *enabling* berkaitan dengan sarana dan prasarana di rumah, di kantor atau lingkungan, serta faktor informasi yang didapat.

Sehubungan dengan sarana dan prasarana aktivitas fisik di rumah dalam melakukan aktivitas fisik selama pembatasan sosial, secara keseluruhan, responden meng-

ungkapkan sarana yang dipakai untuk mendukung aktivitas fisiknya seperti matras, raket, sepatu untuk *jogging*. Ketua BPMJ yang melakukan aktivitas fisik dengan melakukan aktivitas tambahan seperti membersihkan rumah, menyatakan bahwa ia tidak menggunakan sarana khusus untuk menunjang aktivitas yang dilakukannya. Hal ini berbeda dengan wakil ketua yang melakukan aktivitas fisik seperti *jogging* di pekarangan rumah; dengan kata lain ia memanfaatkan sarana lingkungan sekitar rumah untuk menunjang aktivitasnya. Namun secara umum sarana yang dipakai oleh informan merupakan sarana yang masih seadanya. Dengan kata lain, informan tidak terlalu mempersiapkan sarana penunjang untuk melakukan aktivitas fisik.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Farradika et al¹⁵ terhadap mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka didapatkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan ketersediaan sarana dan pra sarana olahraga baik di rumah atau lingkungan sekitar. Responden yang mempunyai sarana dan pra sarana olahraga di rumah dan lingkungan sekitar lebih cenderung melakukan aktivitas fisik sebesar 60,4% dibandingkan responden yang tidak memiliki sarana olahraga di rumah dan lingkungan sekitar 47,8% .

Terkait sarana dan prasarana aktivitas fisik di kantor/lingkungan untuk melakukan aktivitas fisik selama pembatasan sosial, para informan menyatakan bahwa kantor memiliki fasilitas-fasilitas yang mendukung aktivitas fisik, seperti sarana olahraga dan *gym*. Namun menurut pandangan informan, selama masa pandemi fasilitas *gym* tidak dapat digunakan karena berpotensi membuat kerumunan dan menyalahi aturan protokol kesehatan. Menurut Dewi dan Wuryaning-sih,¹⁶ faktor pemungkin untuk melakukan aktivitas fisik ialah lingkungan seperti ruang terbuka yang nyaman untuk melakukan aktivitas fisik.

Mengenai informasi yang didapat tentang melakukan aktivitas fisik selama pembatasan sosial, informan memperolehnya dari media sosial, internet, dan TV. Dari

media-media tersebut digambarkan tentang hal-hal yang perlu dilakukan terkait aktivitas fisik pada masa pembatasan sosial. Dengan kata lain, media tersebut merupakan corong pemberi informasi yang dibutuhkan responden.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Abadini dan Wuryaningsih¹⁷ yang melaporkan bahwa faktor-faktor yang berhubungan dengan aktivitas fisik pekerja kantoran di Jakarta ialah jenis kelamin laki-laki, dukungan teman, dan *perceived barriers* yang lemah. Aktivitas fisik merupakan salah satu perilaku yang saat ini dikampanyekan dalam program pemerintah di bidang kesehatan.

Faktor Pendorong (*reinforcing factor*)

Faktor *reinforcing* merupakan faktor-faktor yang mendorong atau memperkuat terjadinya perilaku seseorang dikarenakan adanya sikap suami/istri, orang tua, tokoh masyarakat atau petugas kesehatan. Dalam konteks penelitian ini faktor pendorong terdiri dari sikap keluarga, tokoh masyarakat, tokoh agama dan petugas kesehatan.

Mengenai dorongan dari anggota keluarga dalam melakukan aktivitas fisik selama pembatasan sosial, informan menyatakan bahwa keluarga pada dasarnya mendukung setiap aktivitas fisik yang dilakukan. Dukungan tersebut berupa saran aktivitas yang dilakukan, mengingatkan untuk tidak bermalas-malasan hingga ikut dalam aktivitas fisik tersebut. Keadaan ini sesuai dengan pandangan bahwa dukungan keluarga adalah sikap, tindakan penerimaan keluarga terhadap anggota keluarganya, baik berupa dukungan informasional, dukungan penilaian, dukungan instrumental, dan dukungan emosi. Keseluruhan elemen tersebut terwujud dalam bentuk hubungan interpersonal yang meliputi sikap, tindakan, dan penerimaan terhadap anggota keluarga, sehingga anggota keluarga merasa diperhatikan. Mengenai dukungan orang tua terhadap anak untuk melakukan aktivitas fisik telah dilaporkan oleh beberapa penelitian bahwa peran orang tua dalam dukungan moral sangat penting dalam meningkatkan prestasi olahraga.^{10,18}

Terkait dukungan tokoh masyarakat masyarakat (pemerintah desa/kelurahan) dalam melakukan aktivitas fisik selama pembatasan sosial, menurut responden hal ini merupakan bentuk dari himbauan kepada masyarakat untuk mentaati protokol kesehatan. Himbauan secara langsung tentang upaya melakukan aktivitas fisik belum pernah dilakukan, namun dukungan pemerintah terhadap kegiatan tersebut terlebih pada memberikan ruang seluas-luasnya bagi masyarakat untuk beraktivitas sepanjang masih mematuhi protokol kesehatan. Bahasan yang telah dipaparkan sesuai dengan pandangan bahwa pihak pemerintah harus bekerjasama dengan pelayanan kesehatan dan perawatan, sekolah-sekolah dan organisasi sosial untuk mendukung aktivitas fisik di rumah. Salah satu hal yang dapat dilakukan ialah memromosikan aktivitas fisik dan olahraga agar tetap dilakukan secara 'dalam jaringan' (daring) maupun 'luar jaringan' (luring), serta memperhatikan jaga jarak dan protokol lainnya. Selain itu dilakukan riset-riset kolaboratif antara pemerintah, komite olahraga, pemangku kepentingan, dan pihak terkait lainnya untuk mendapatkan data, kemungkinan, berjalannya aturan yang telah ditetapkan, dan umpan balik untuk menjaga dan terus memromosikan aktivitas fisik agar tercipta panduan atau kebijakan baru yang baik.¹⁹

Pemerintah bersama instansi terkait dapat melakukan pengembangan kapasitas untuk memastikan munculnya kebijakan yang menguntungkan semua pihak, melakukan implementasi pada kebijakan, dan melakukan pendekatan mengenai aktivitas fisik/olahraga terbaik yang dapat dilakukan di masa pandemi ini. Edukasi aktivitas fisik dengan panduan-panduan yang ada perlu dilakukan untuk melawan pandemi. Edukasi dilakukan secara menyeluruh dari tingkat atas ke tingkat menengah kemudian ke tingkat bawah. Edukasi dapat dilakukan dengan berbagai sumber dan media, melalui daring ataupun luring dengan memperhatikan protokol kesehatan.²⁰

Dalam hal dukungan atau sikap tokoh agama (pendeta atau pimpinan agama) dalam melakukan aktivitas fisik selama

pembatasan sosial, menurut informan peran tokoh agama cukup penting apalagi pemuka agama yang dapat memberikan dorongan melakukan aktivitas fisik untuk membentuk imunitas tubuh. Selain dorongan berupa himbauan, dukungan yang diberikan tokoh agama seperti pendeta disampaikan dalam khotbah melalui *live streaming* dan ajakan untuk melakukan aktivitas fisik. Bahasan ini sejalan dengan yang disampaikan oleh para tokoh agama, tokoh masyarakat, tokoh adat, pimpinan tempat ibadah, dan pimpinan majelis taklim atau pengajian mengenai pesan-pesan kesehatan kepada masyarakat desa dan para jamaahnya disamping edukasi kepada masyarakat dan jaringannya tentang upaya pencegahan penularan COVID-19 di dalam keluarga dan lingkungan. Hal ini dilakukan untuk membantu upaya pencegahan berkembangnya stigma sosial di dalam masyarakat melalui penyampaian informasi yang benar tentang COVID-19 dan dari sumber yang tepat.⁶

Terkait dukungan atau sikap petugas kesehatan dalam melakukan aktivitas fisik selama pembatasan sosial, menurut informan lebih ke arah dukungan yang sifatnya memberi saran tentang aktivitas apa yang dapat dilakukan hingga konsumsi vitamin secara teratur. Hal ini berdasarkan latar belakangnya sebagai petugas kesehatan yang juga harus memastikan masyarakat tetap dalam hidup sehat untuk menekan penyebaran Covid-19. Bahasan yang telah diuraikan sesuai dengan pandangan bahwa petugas kesehatan meyarankan untuk melakukan aktivitas fisik dengan intensitas rendah terlebih dahulu. Aktivitas fisik seperti berjalan dapat dilakukan selama 5-10 menit, kemudian lambat laun ditingkatkan sampai 30 menit setiap kali kegiatan. Lebih aman dan lebih baik untuk melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang singkat dan diulang daripada langsung melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang lama. Aktivitas perlu dilakukan dengan baik untuk mengurangi risiko cedera dan dapat memilih aktivitas yang paling disukai. Aktivitas intensitas ringan-sedang akan membuat individu dapat tetap bernapas dengan nyaman dan masih dapat bercakap-cakap.¹

SIMPULAN

Perilaku aktivitas fisik selama pembatasan sosial pada dewasa muda berjalan dengan baik ditinjau dari faktor predisposisi, faktor pemungkin, dan faktor pendorong.

Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan dalam studi ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Chen P, Mao L, Nassis GP, Harmer P, Ainsworth BE, Li F. Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *J Sport Health Sci*. 2020;9(2): 103-4.
2. WHO. 2017. A Guide for Population Based Approaches to Increasing Levels of Physical Activity: Implementation of the WHO Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Geneva: WHO, 2007. Available from: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-promotion-2007.pdf>
3. Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. Available from: <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-risikesdas/>
4. Nurmudin F, Fatimawali, Posangi J. Pengaruh pandemi covid-19 terhadap aktivitas fisik dan penerapan prinsip gizi seimbang serta determinan aktivitas fisik pada mahasiswa Pascasarjana Ilmu Kesehatan Masyarakat Unsrat. *Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine*. 2020;1(4):30-31.
5. Macassa GN, Alfredsson AJ, Barros H, Joaquim S, Stankunas M. Employment status and differences in physical activity behavior during times of economic hardship: results of a population-based study. *Int J Med Sci Public Health*. 2016;5(1):102-8.
6. Menteri Kesehatan Republik Indonesia. 2020. Protokol Kesehatan bagi Masyarakat di Tempat dan Fasilitas Umum dalam rangka Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Disease 2019 (COVID-19). Keputusan Menteri Kesehatan RI Nomor HK.01.07/MENKES/382/2020. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
7. Notoadmodjo. Promosi Kesehatan dan Perilaku

- Kesehatan (revisi). Jakarta: Rineka Cipta, 2014.
8. IGA Dharmika Palguna, IPG Adiatmika, Dinata MK. Hubungan motivasi melakukan aktivitas fisik dengan tingkat aktivitas fisik mahasiswa program studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika Udayana*. 2020;9(8):9-13.
 9. Careijo L, Gullon P, Cebrecos A, Bilal U, Santacruz JA, Badland H, et al. 2019. Acces to availability of exercise facilities in Madrid: an equity perspective. *Int J Health Geogr*. 1476-072x (1).
 10. Siswanto B, Soegiyanto K S, Sugiharto, Sulaiman. Peran orangtua dalam meningkatkan olahraga prestasi. Seminar Nasional Pascasarjana 2019 Universitas Negeri Semarang.
 11. Pakpahan M, Siregar D, Susilawaty A, Tasnim, Ramdany MR, Manurung EI, et al. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Medan: Yayasan Kita Menulis, 2021.
 12. Boopathirajan R, Raveendran A, Ayyalusamy P. Study on practice of physical activity among medical interns in a private medical college hospital in Chennai. *Int J Community Med Public Health*. 2019;6(5):19237.
 13. Welis W, Rifki MS. Gizi untuk Aktivitas Fisik dan Kebugaran. Padang, Sukabina Press, 2013. ISBN 978-602-2650-02-8.
 14. U.S. Public Health Service. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report (1st ed). Washington DC: U.S. Public Health Service, 2018.
 15. Farradika Y, Umniyatun Y, Nurmansyah MI, Jannah M. Perilaku aktivitas fisik dan determinanya pada mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhamaddiyah Prof. Dr. Hamka. *Arkesmas*. 2019;4(1):134-42
 16. Dewi IG, Wuryaningsih CE. Aktivitas fisik masyarakat urban di Jakarta Selatan. *Hasanuddin Journal of Midwifery*. 2019;1(1):21-7.
 17. Abadini D, Wuryaningsih CE. Determinan aktivitas fisik orang dewasa pekerja kantoran di Jakarta tahun 2018. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*. 2019; 14(1):15-28.
 18. Friedman M. Buku Ajar Keperawatan Keluarga: Riset, Teori dan Praktek (5th ed). Jakarta: ECG, 2017.
 19. Ramdhani G. Protokol Kewaspadaan Pencegahan Wabah COVID-19 bagi Kegiatan Keolahragaan (p. 5). Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia, 2020. Available from: <https://www.liputan6.com/news/read/4204986/protokol-kewaspadaan-pencegahan-wabah-covid-19-bagi-kegiatan-keolahragaan>
 20. Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disesase (COVID-19). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2P), 2020.