

A. Pendahuluan

COVID-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2). COVID-19 dapat menyebabkan penyakit pernapasan, mulai dari gejala ringan (seperti flu) hingga infeksi paru-paru (seperti pneumonia). Kasus pertama penyakit ini terjadi di Wuhan, China pada akhir Desember 2019. Sejak itu, COVID-19 menyebar sangat cepat dari orang ke orang, dan dalam beberapa bulan telah menyebar ke puluhan negara, termasuk Indonesia. Penyebarannya yang cepat membuat beberapa negara menerapkan kebijakan lockdown untuk mencegah penyebaran virus corona. Di Indonesia, pemerintah menerapkan kebijakan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM) wajib untuk menekan penyebaran virus ini.

Di masa pandemi Covid-19 saat ini, aktivitas fisik sangat penting dilakukan sebagai bagian dari PHBS. Dikutip dari "International Journal of Cardiovascular Science", olahraga atau aktivitas fisik, terutama olahraga dengan intensitas dan durasi sedang, dapat mendukung respon imun dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit. Pada saat yang sama, latihan intensitas tinggi dan jangka panjang tidak dianjurkan, karena dapat menyebabkan penekanan kekebalan atau mengurangi kekebalan manusia. Beberapa hasil penelitian juga menunjukkan bahwa olahraga atau aktivitas fisik dapat mencegah sebagian orang mengalami gangguan jiwa akibat isolasi dan keterasingan serta keterasingan fisik akibat pandemi Covid-19. Gangguan mental, seperti depresi, kecemasan, kelelahan, dan sindrom stres. (Dinkes 2021)

Berolahraga atau melakukan aktivitas fisik juga dapat mencegah seseorang terkena penyakit jantung, diabetes, dan tekanan darah tinggi. ponsel, dan bermain game. Menempatkan mereka pada risiko penyakit jantung, diabetes, dan tekanan darah tinggi. Olahraga merupakan salah satu kegiatan olahraga yang wajib dilakukan di masa pandemi COVID-19. Meski bekerja dan belajar dari rumah, masyarakat harus tetap aktif. Social distancing dan bekerja dari rumah cenderung mengarah pada gaya hidup sedentary. Penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup sedentary mengurangi kekebalan tubuh, sehingga meningkatkan risiko infeksi virus (Association of Sports Specialists, 2020).

Meski "bekerja dari rumah dan menjaga jarak sosial", tetap perlu aktif berolahraga secara teratur untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kekebalan tubuh. Perhimpunan Spesialis Kedokteran Olahraga (PDSKO) merekomendasikan untuk tetap melakukan aktivitas dengan intensitas sedang selama pandemi COVID-19. Bentuk latihan dapat berupa latihan aerobik dan/atau latihan kekuatan.

Menurut tingkat intensitasnya, aktivitas fisik dibagi menjadi aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat. Aktivitas fisik yang berat dilakukan minimal 10 menit hingga denyut nadi dan pernapasan meningkat lebih dari biasanya, misalnya memompa, memanjat, berlari cepat, menebang pohon, mencangkul, dll. Pada saat yang sama, aktivitas fisik sedang berarti Anda telah melakukan aktivitas fisik sedang (menyapu, mengepel, dll.) setidaknya selama 5 hari atau lebih, dengan setidaknya 150 menit aktivitas dalam seminggu. Selain kriteria di atas juga termasuk aktivitas fisik ringan (Hadi, 2020).

Adapun panduan aktivitas fisik menurut Kemenkes RI adalah sebagai berikut. 1) Untuk mendapatkan hasil dari aktivitas fisik yang lebih maksimal direkomendasikan untuk melakukannya dengan prinsip BBTB yaitu baik, benar, terukur, dan teratur. Baik adalah melakukan aktivitas fisik sesuai dengan kemampuannya, benar adalah aktivitas yang dilakukan secara bertahap mulai dari pemanasan dan diakhiri dengan pendinginan atau peregangan, terukur adalah aktivitas fisik yang diukur intensitas dan juga waktunya, dan yang terakhir adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur sebanyak 3-5 kali dalam seminggu. 2) Anjuran latihan fisik untuk mencegah dan mengatasi obesitas dengan prinsip BBTB diterjemahkan dalam empat aspek yang disingkat menjadi FITT, yaitu (a) Frekuensi, latihan dilakukan 3 - 5 kali per minggu dan bila kondisi kesehatan dan kemampuan telah memungkinkan dapat ditingkatkan menjadi 5 - 7 per minggu (American College Sport Medicine, 2011), (b) Intensitas, latihan inti dilakukan dalam intensitas sedang, 50 - 70 % denyut nadi maksimal (DNM = 220 - umur), (c) Tipe atau jenis latihan, jenis latihan yang dilakukan terutama adalah latihan aerobik seperti jalan cepat, bersepeda, berenang, jalan di kolam renang, senam aerobik low impact, (d) Time/ waktu latihan, latihan disesuaikan dengan kemampuan setiap individu, dan dinaikkan secara bertahap hingga mencapai waktu latihan 150 menit per minggu. Ditingkatkan secara bertahap sampai dengan 300 menit per minggu dan diusahakan 30 - 60

menit per kali latihan. Bagi yang memiliki waktu yang sangat terbatas, maka waktu latihan dapat dilakukan masing-masing 10 menit sehingga terakumulasi waktu 30 – 60 menit per hari (Hadi, 2020).

Manfaat-manfaat ini sungguh penting di masa pandemi COVID-19 ini, karena penurunan risiko penyakit kardiovaskuler dan metabolik tentunya akan menurunkan tingkat keparahan dari COVID-19 akibat adanya co-morbid juga memperbaiki kualitas hidup pada umumnya. Olahraga rutin juga bermanfaat dalam memperbaiki kualitas tidur pada usia menengah dan dewasa tua, melindungi tubuh melawan COVID-19 dengan cara meningkatkan elemen-elemen imunitas tertentu (khususnya olahraga aerobik) yang memicu mobilitas limfosit, dan menurunkan tingkat keparahan penyakit.(9)Melihat pentingnya menjaga hidup sehat dan berbagai manfaat positif dari olahraga rutin, maka yang menjadi pertanyaan selanjutnya adalah, olahraga apa yang baik dan aman untuk dilakukan selama pandemi ini? Sementara penjarakan fisik dan isolasi mandiri masih banyak diperlukan untuk membatasi penyebaran virus SARS . Pesan yang perlu ditekankan dan diperhatikan adalah keseimbangan antara manfaat aktifitas fisik/olahraga dan risiko terkena infeksi saat olahraga, jadi kewaspadaan terhadap transmisi virus SARS tetap dilakukan antara lain yaitu dengan tetap memberikan penjarakan fisik. (Setyaningrum, 2020).

B. Metodologi

Jenis penelitian yang digunakan deskriptif Kuantitatif yaitu penelitian dengan memperoleh data yang berbentuk angka atau data kualitatif yang diangkakan (Sugiono, 2014). Penelitian Deskriptif adalah suatu bentuk penelitian yang ditunjukkan untuk mendeskripsikan fenomena-fenomena alami maupun buatan manusia. Fenomena ini bisa berupa bentuk, aktifitas, karakteristik, perubahan, hubungan dan perbedaan antara fenomena yang satu dengan yang lain. Subjek penelitian yaitu masyarakat Gampong Emperom yang melakukan olahraga.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

Memaparkan atau mendeskripsikan sebuah hasil penelitian harus didasarkan pada semua data yang di peroleh dalam kegiatan penelitian. Salah besar apabila mendeskripsikan hasil penelitian tidak bersumber dari kegiatan penelitian yang telah dilakukan. Penelitian adalah kunci dari sebuah hasil untuk mendapatkan data yang akurat yang dapat di uji kebenarannya.

Berdasarkan hasil penelitian tentang partisipasi masyarakat terhadap olahraga pada masa pandemi COVID- 19 di gampong emperom Kota Banda Aceh yang telah di teliti dapat di uraikan kedalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Analisis Data

No	Kategori	Ya	Tidak
1	Lansia	90%	10%
2	Dewasa	95%	5%
3	Remaja	99%	1%

Berdasarkan hasil penelitian benujukan bahwa partisipasi masyarakatan gampong emperom terhadap aktifitas fisik olahraga pada tingkat lansia sangat tinggi yaitu 90% dengan aktifitas olahraga yang dilakukan yaitu berjalan kaki pada pagi hari selama 30 menit setiap hari untuk menjaga kebugaran tubuh. Dan pada kategori orang dewasa aktifitas berolahraga yaitu 95% aktifitas olahraga yang dilakukan seminggu sekali dengan durasi waktu 1 jam yaitu pada hari libur aktifitas yang dilakukan yaitu jogging dan jalan santai. partisipasi masyarakatan gampong emperom terhadap aktifitas fisik olahraga pada tingkat remaja sangat tinggi yaitu 99% aktifitas olahraga yang dilakukan bermacam-macam salah satunya yaitu dengan jogging di pagi hari selama 30 menit perhari.

2. Pembahasan

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang membutuhkan suatu energi untukmelakukakannya, seperti berjalan, menari, bersepeda, dan lain sebagainya. Edwards, P.(2006: 3) menjelaskan bahwa aktivitas fisik adalah kekuatan apa pun yang diberikan oleh otot

rangka yang menghasilkan pengeluaran energi di atas istirahat. Aktifitas fisik sangat berguna sekali bagi tubuh, karena tanpa disadari dengan seringnya melakukan aktifitas fisik membuat tubuh menjadi bugar dan sehat. Berbeda dengan seseorang yang tidak melakukan aktifitas fisik, dapat dibedakan seseorang yang kurangnya melakukan aktifitas fisik akan lebih cenderung terserang berbagai penyakit. Maka dari itu aktifitas fisik ini jangan dianggap tidak penting bagi kesehatan. Aktifitas fisik dan kebugaran fisik telah dikaitkan dengan kesehatan dan umur panjang sejak zaman kuno yang menegakkan tradisi menjaga kesehatan positif melalui kombinasi antara makan dan olahraga yang benar (Hardman, A.E 2009).

Kesehatan seseorang pada dasarnya dilihat dari bagaimana cara mereka menjalani pola hidup, dengan mengatur pola hidup yang baik dan benar maka akan berpengaruh terhadap kesehatan pada tubuhnya. Pola hidup tidak terlepas dari aktifitas fisik sehari-hari yang dilakukan, karena dengan mengatur pola hidup maka aktifitas fisiknya juga ikut serta teratur. aktifitas fisik juga didefinisikan sebagai gerakan kasar dari intensitas dan durasi yang cukup untuk berpotensi meningkatkan kapasitas aerobik atau anaerobic.

Berdasarkan penjelasan diatas maka aktivitas fisik sangatlah penting bagi kebugaran, begitu juga bagi lansia. Jika dilihat aktivitas yang dilakukan oleh lansia sudah tidak begitu banyak, dikarenakan kemampuan tubuh sudah tidak lagi mendukung. Namun masih banyak dari beberapa lansia yang masih melakukan aktifitas fisik dengan baik, hal ini menunjukkan bahwa setiap individu yang sering melakukan aktifitas dengan baik akan berpengaruh terhadap kebugarannya. Tapi dari hasil penelitian 90% lansia di gampong emperom suda melakukan aktifitas olahraga untuk menjaga kesehatan tubuh serta orang dewasa dan anak-anak pun melakukan aktifitas olahraga seperti hasil penelitian orang dewasa melakukan aktifitas olahraga dalam seminggu sekali yaitu pada hari libur dengan perentase 95% yang melakukan olahraga. Dan pada tingkat anak-anak 99% melakukan aktifitas olahraga dalam seminggu.

Saat ini, masalah kesehatan pada individu sedang meningkat karena kurang olahraga dan aktivitas fisik. Aktifitas fisik dapat menjadi salah satu cara untuk mencegah penularan virus COVID19. Pasalnya, menurut hasil penelitian, orang yang rutin berolahraga lebih jarang terserang penyakit dibandingkan dengan orang yang jarang berolahraga. Hal ini disebabkan karena ketika berolahraga, kinerja sel darah putih akan terangsang. Sel darah putih ini yang berfungsi sebagai antibodi untuk melawan berbagai jenis kuman yang masuk kedalam tubuh. Olahraga dipercaya dapat membantu mengeluarkan bakteri dari paru-paru yang memungkinkan tubuh terkena gejala flu dan penyakit lainnya (Furkan, F.2021). Ketika olahraga, suhu tubuh juga mengalami peningkatan. Hal ini dapat menghambat bakteri untuk berkembang dalam tubuh, dan dengan suhu tubuh yang meningkat juga dapat membantu tubuh melawan infeksi. Selain itu, dengan aktif berolahraga juga dapat mengurangi hormon stress di tubuh dan memperbanyak hormone endorfin yang berguna untuk sebagai obat penghilang sakit alami dan penyenang suasana hati (hormon bahagia).

Maraknya penyebaran virus COVID-19 ini berdampak terhadap banyaknya pusat kebugaran yang tidak beroperasi. Banyak sekali yang bertanya, bagaimana tetap berolahraga jika hanya dengan dirumah. Olahraga dapat dilakukan dimana saja tidak memerlukan alat-alat yang terlalu berlebihan (Furkan, F.2021).

D. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa aktifitas olahraga sangat bermanfaat bagi kesehatan masyarakat apalagi pada saat pandemic covid - 19 ini aktifitas fisik sangat membantu dalam mengatasi penyakit dalam tubuh. Sejak masuknya Covid-19 di Indonesia, masyarakat diminta untuk tetap dirumah dan melakukan segala sesuatu dari rumah. Selama di rumah mungkin banyak orang yang akhirnya sulit menjaga kesehatan karena tidak bisa berolahraga di luar rumah seperti biasanya atau terlalu banyak bermalas-malasan di rumah.

E. Referensi

- Dinkes. (2021). *olahraga-di-masa-pandemi-covid-19*.
<https://dinkes.batam.go.id/2021/04/16/olahraga-di-masa-pandemi-covid-19/>.
 Hadi, F. K. (2020). Aktifitas Olahraga Bersepeda Masyarakat di Kabupaten Malang Pada Masa Pandemi Covid-19. *Sport Science and Education Journal*, 1(2).
<https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.777>

- Setyaningrum, D. A. W. (2020). Pentingnya olahraga selama pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 3(4). <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2020.v3.166-168>
- Sugiono, P. D. (2014). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif.pdf. In *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*.
- Furkan, F., Rusdin, R., & Shandi, S. A. (2021). Menjaga Daya Tahan Tubuh Dengan Olahraga Saat Pandemi Corona Covid-19. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 5(1).
- Hardman, A. E., & Stensel, D. J. (2009). *Physical activity and health: the evidence explained*. Routledge.