

AKTIVITAS OLAHRAGA MASYARAKAT PADA MASA PANDEMI COVID-19 BERDASARKAN USIA

Didi Yudha Pranata¹

¹ STKIP Bina Bangsa Getsempena

¹didi@bbg.ac.id

Abstract. *The purpose of this study is to find out what sports the community does during the Covid 19 pandemic in the city of Banda Aceh based on their age. Descriptive research method with survey techniques. The sampling technique was using random sampling techniques, the object was 350 people. Data collection techniques using google form. The data analysis technique used descriptive statistics. The results showed that the people of Banda Aceh, aged 16 to 25 years, 53% of the people did jogging during the Covid-19 pandemic, 22%, cycling and 25% of other sports such as walking, martial arts and grub sports. Ages 26 to 35 years 31% of people did jogging during the Covid-19 pandemic, 25%, cycling and 44% of other sports such as martial arts, gymnastics, yoga, walking, badminton and grub. Age 36 years and over 35% of people do jogging during the Covid-19 pandemic, 30% are cycling and 35% of other sports such as walking, badminton, agility and martial arts. The conclusion from the results of this study is that during the Covid-19 pandemic, the people of Banda Aceh city continued to carry out sports activities such as jogging, cycling, walking and other individual sports. His suggestion is that after sports activities, people should no longer gather or rest in public areas, but instead return to their homes to avoid crowds.*

Keywords: *Sports Activities, Covid-19 Period, Age*

Abstrak. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui olahraga yang dilakukan masyarakat pada saat pandemi covid 19 di kota Banda Aceh berdasarkan usia. Metode penelitian deskriptif dengan teknik survey. Teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan teknik *random sampling*, objek 350 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan *google form*. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif. Hasil Penelitian yaitu masyarakat Kota Banda Aceh usia 16 s/d 25 tahun 53% masyarakat melakukan olahraga jogging selama masa pandemi covid-19, 22%, bersepeda dan 25% olahraga lainnya seperti berjalan kaki, beladiri dan olahraga grub. Usia 26 s/d 35 tahun 31% masyarakat melakukan olahraga jogging selama masa pandemi covid-19, 25%, bersepeda dan 44% olahraga lainnya seperti beladiri, senam, yoga, jalan kaki, bulutangkis dan olahraga grub. Usia 36 tahun ke atas 35% masyarakat melakukan olahraga jogging selama masa pandemi covid-19, 30 % bersepeda dan 35% olahraga lainnya seperti jalan kaki, bulutangkis, olahraga ketangkasan dan beladiri. Temuan pada penelitian ini yaitu masa pandemi covid-19 masyarakat kota Banda Aceh tetap melakukan aktivitas olahraga seperti jogging, bersepeda, jalan kaki dan olahraga individu lainnya. Sarannya, sebaiknya setelah aktivitas olahraga, sebaiknya masyarakat tidak lagi berkumpul atau beristirahat di area publik, melainkan langsung kembali kerumah masing-masing untuk menghindari kerumunan.

Kata Kunci : *Aktivitas Olahraga, Masa Covid-19, Usia*

PENDAHULUAN

Saat ini masyarakat sedang dalam tekanan dibidang kesehatan, dimana covid-19 menghantui kehidupan masyarakat pada umumnya. Padahal masyarakat memiliki hak dasar atas kesehatan yang telah diakui dan dilindungi oleh konstitusi, maka Negara dalam hal ini pemerintah haruslah berperan aktif dalam hal tersebut (Nurhalimah, 2020). Covid-19 yang kita tahu bersama merupakan virus yang menyerang sistem pernafasan manusia dan dapat menular kepada manusia lainnya. Virus ini bisa menyerang siapa saja, namun yang lebih rentan ialah anak-anak, lansia, dan ibu hamil serta orang-orang yang ketebalan tubuhnya (imunitas) nya rendah. Salah satu cara menjaga ataupun meningkatkan imunitas tubuh kita yaitu dengan melakukan kegiatan olahraga atau aktivitas fisik. Seperti yang dinyatakan oleh (Sukendra, 2015) yaitu aktivitas olahraga/fisik yang tidak berlebihan atau dengan kata lain olahraga kategori ringan dan sedang mampu menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh, sehingga tubuh tidak mudah terserang penyakit.

Menurut World Health Organization (WHO, 2010) aktivitas fisik dapat didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot rangka dan membutuhkan energi. Berbagai aktivitas fisik seperti berlari, berjalan, bekerja, bermain, angkat beban dan berbagai latihan fisik lainnya. Aktifitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi atau pembakaran kalori (RI, 2015).

Faktor-faktor seseorang dalam melakukan aktivitas fisik/olahraga

diantaranya yaitu pertama jenis kelamin, jenis kelamin menjadi salah satu faktor melakukan aktivitas olahraga karena antara laki-laki dan wanita memiliki motivasi yang berbeda-beda dalam hal melakukan kegiatan olahraga. Kedua dukungan orang lain/teman, dalam melakukan kegiatan olahraga walaupun dilakukan secara individu, namun peran teman sangatlah dibutuhkan dalam hal memberi motivasi dalam setiap kegiatan yang dilakukan. dan yang terakhir adalah *perceived barriers* yang lemah (Dinanti, 2019).

Berdasarkan pendapat di atas tentang aktivitas fisik maka dapat di simpulkan bahwasanya aktivitas fisik atau olahraga adalah kegiatan yang dilakukan seseorang dalam bentuk kegiatan olahraga yang melibatkan semua anggota tubuh serta dalam kegiatannya membutuhkan energi yang berasal dari dalam tubuhnya sendiri dan energy yang dibutuhkan tergantung dengan tingkatan aktivitas fisik yang ia lakukan.

Masyarakat kota Banda Aceh merupakan masyarakat yang antusias untuk berolahraga mulai dari anak-anak hingga orang tua. Hal ini terbukti dengan ramainya keikut sertaan masyarakat kota Banda Aceh dalam kegiatan-kegiatan olahraga yang diselenggarakan oleh pemerintah Kota pada setiap minggunya seperti *car free day* dan senam rutin di blang padang Kota Banda Aceh, namun saat ini kegiatan rutin olahraga tersebut sementara oleh pemerintah kota Banda Aceh di hentikan, dikarenakan terjadinya pandemi covid 19. Dari permasalahan tersebut lahirlah sebuah ide untuk melihat kegiatan olahraga yang dilakukan masyarakat kota Banda Aceh pada

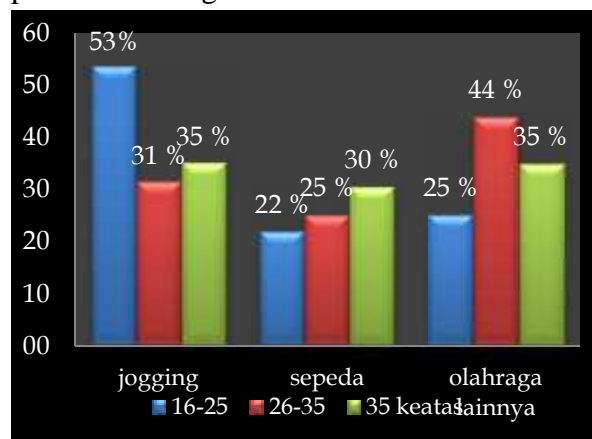
masa pandemi covid 19. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui olahraga apa saja yang dilakukan masyarakat pada saat pandemi covid 19 di kota Banda Aceh berdasarkan usianya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian survei yang bersifat deskriptif kuantitatif. Penelitian ini untuk mengetahui kegiatan olahraga yang dilakukan masyarakat kota Banda Aceh pada masa pandemi covid 19 berdasarkan usianya. Penelitian ini dilaksanakan di Kota Banda Aceh. Pada bulan Agustus 2020. Teknik Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *random sampling*. sehingga jumlahnya sebanyak 350 orang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan membagikan lembar kuesioner berbasis elektronik (*google form*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data di dapatkanlah hasil penelitian sebagai berikut ini.



Gambar 1. Grafik Persentase Kegiatan Olahraga Sesuai Usia

Berdasarkan gambar di atas dapat di rincikan bahwa masyarakat yang berdomisili di Kota Banda Aceh usia 16 s/d 25 tahun 53% masyarakat melakukan kegiatan olahraga *jogging* selama masa pandemi covid-19, 22 % melakukan kegiatan olahraga bersepeda dan 25 % masyarakat melakukan kegiatan olahraga lainnya seperti berjalan kaki, beladiri dan olahraga grub. usia 26 s/d 35 tahun 31% masyarakat melakukan kegiatan olahraga *jogging* selama masa pandemi covid-19, 25 % melakukan kegiatan olahraga bersepeda dan 44 % masyarakat melakukan kegiatan olahraga lainnya seperti beladiri, senam, yoga, jalan kaki, bulutangkis dan olahraga grub. usia 36 tahun ke atas 35% masyarakat melakukan kegiatan olahraga *jogging* selama masa pandemi covid-19, 30 % melakukan kegiatan olahraga bersepeda dan 35% masyarakat melakukan kegiatan olahraga lainnya seperti jalan kaki, bulutangkis, olahraga ketangkasan dan beladiri.

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa olahraga *jogging* tetap menjadi pilihan bagi semua kalangan masyarakat kota Banda Aceh dari semua golongan usia selama pandemic covid-19 ini, hal ini dikarenakan olahraga *jogging* yang sangat simple, murah dan tidak membutuhkan banyak perlengkapan dan pastinya lebih bisa menjaga jarak satu dengan lainnya. Dan olahraga lainnya yang menjadi pilihan bagi masyarakat kota Banda Aceh pada umumnya yaitu bersepeda, hal ini mereka lakukan karena dengan bersepeda mereka dapat menikmati pemandangan yang

Didi Yudha Pranata

Aktivitas Olahraga Masyarakat pada Masa Pandemi Covid-19 berdasarkan Usia

ada di sekitaran kota Banda Aceh dan sekitarnya.

Pada dasarnya aktivitas – aktivitas olahraga yang masyarakat kota Banda Aceh sangat bermanfaat bagi kebugaran jasmani diri mereka bahkan apabila hal tersebut dilakukan secara rutin terus menerus, maka daya imun pada tubuh masyarakat akan menjadi sangat baik. Hal tersebut sangat dibutuhkan pada masa pandemic covid-19 seperti sekarang ini.

Manfaat olahraga yang disampaikan oleh Daniel Landers, Profesor Pendidikan Olahraga dari Arizona State University : 1) Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Olahraga yang dilakukan dengan teratur, akan meningkatkan fungsi hormon-hormon dalam tubuh di mana hormon-hormon ini mampu meningkatkan daya tahan tubuh. 2) Meningkatkan Fungsi Otak Keteraturan dalam berolahraga dapat membantu meningkatkan konsentrasi, kreativitas, dan kesehatan. Dengan olahraga, jumlah oksigen di dalam darah akan meningkat sehingga memperlancar aliran darah menuju otak. Sehingga meningkatkan fungsi otak 3) Mengurangi Stres Stres dapat terjadi pada siapa saja. Dengan olahraga, seseorang dapat dibantu untuk mengatasi emosi dan mengurangi kegelisahan sehingga mengurangi stres dalam dirinya. Bagi yang rutin melakukan olahraga memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan orang yang tidak berolahraga. Aktivitas olahraga menyebabkan tubuh bereaksi termasuk otak. Karena otak akan melepaskan banyak hormon termasuk endorphin yang bisa mempengaruhi suasana hati menjadi lebih gembira, riang dan

senang. 4) Menurunkan Kolesterol. Ketika melakukan olahraga, tubuh bergerak dan membantu tubuh membakar kalori yang ada sehingga menghasilkan energi yang dibutuhkan tubuh untuk bekerja. Sehingga membantu tubuh mengurangi tertimbunnya lemak dalam tubuh. Olahraga yang teratur juga dapat membakar kolesterol LDL dan trigliserida serta meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL). Hal ini sangat membantu tubuh tetap fit dan mengurangi resiko darah tinggi, stroke, kegemukan, dan penyakit jantung (Pane, 2015).

Aktivitas olahraga *Jogging* dan bersepeda merupakan salah satu bentuk latihan atau kegiatan olahraga berjenis olahraga aerobik, dimana olahraga aerobik ini memiliki ciri khusus yaitu aktivitasnya yang dilakukan secara sistematis dengan meningkatkan beban aktivitas secara bertahap dan dilakukan terus menerus yang energinya berasal dari hasil pembakaran saat menggunakan oksigen (Chrisly, 2015). Kemudian (Hadi, 2020) mendukung pernyataan Chrisly dkk di atas yaitu dengan menyatakan bahwa pada masa covid-19 seperti saat ini olahraga bersepeda menjadi alternative aktivitas olahraga yang sangat baik, namun harus tetap mengikuti prinsip FITT (*frequency, intensity, type dan time*). Ketika masyarakat melakukan aktivitas bersepeda 3-5 kali dalam satu minggu dan mematuhi prinsip FITT, maka imunitas masyarakat akan terjaga dan bahkan meningkat sehingga tidak mudah terserang penyakit.

Olahraga bersepeda dapat menurunkan derajat dismenore karena olahraga bersepeda merupakan salah satu dari macam olahraga

aerobik dan merupakan olahraga yang mempunyai unsur rekreasi dan relaksasi. Olahraga bersepeda dapat menghasilkan hormon endorphine. Endorphine adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat relaks/ tenang. Endorphine dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak dimana dapat memberikan rasa nyaman dan mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi endometrium. Olahraga bersepeda terbukti dapat meningkatkan kadar hormon endorphine empat sampai lima kali dalam darah. Sehingga, semakin banyak melakukan olahraga bersepeda maka akan semakin tinggi pula kadar hormon endorphine dalam darah. Ketika seseorang melakukan olahraga bersepeda maka akan memberikan rangsangan proprioseptif, yang akan ditransmisi melalui serabut besar ke formatio reticularis, thalamus dan sistem limbik, dari sini akan terjadi pelepasan endorphine, yang akan mengaktifkan suatu jalur inhibisi nyeri desendens (ke aliran darah) dan menghambat transmisi serta pengaturan nyeri sehingga dapat mengurangi derajat dismenore. Selain itu olahraga bersepeda juga meningkatkan efisiensi kerja paru, paningkatkan jumlah dan ukuran pembuluh darah sehingga oksigen dan aliran darah dapat tersalurkan ke organ reproduksi yang mengalami vasokonstriksi (Fatmawati, 2013).

(Hakim, 2017) juga menjelaskan bahwa olahraga seperti bersepeda dan berlari yang baik tidak beracu pada seberapa jauh atau dekat olahraga tersebut dilakukan melainkan lama waktu dan udara yang

dihirup. Jika seseorang secara rutin dan teratur berolahraga pada daerah dengan polusi udara. Hal ini akan berdampak buruk terhadap kesehatannya. Terutama untuk orang yang mempunyai penyakit paru-paru kronis, jantung atau diabetes. Saat orang melakukan olahraga. Bahkan dengan intensitas yang rendah, maka ia akan benafas sepuluh kali lipat lebih banyak dibandingkan dengan saat sedang istirahat. Saat berolahraga orang cenderung akan menarik nafas dalam ke dalam paru-paru dan bernafas melalui mulut. Sehingga melewati penyaringan saluran di hidung. Inilah yang menjadi faktor penyebab meningkatnya kontak tubuh terhadap polusi, kombinasi olahraga dengan keadaan udara yang berpolusi menimbulkan resiko.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator sehatnya tubuh seseorang, menurut (Tanuwijaya, 2017) bahwasanya olahraga jogging mampu memperbaiki, menjaga dan bahkan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani seseorang. Jika seseorang melakukan aktivitas olahraga jogging secara rutin setiap harinya di tambah lagi dengan meminum air gula merah akan membuat tingkat kebugaran jasmaninya bertambah baik. *American Heart Association* merekomendasikan untuk para pemula yang belum pernah berolahraga seperti bersepeda dan berlari untuk melakukannya selama 150 menit per minggu. Jika sudah mulai terbiasa disarankan melakukannya 75 menit per minggu. *American Heart Association* juga mencatat bahwa dua atau tiga latihan 10 atau 15 menit setiap hari dapat memberikan manfaat daripada latihan 30 menit tunggal (Hakim, 2017).

Pendapat-pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pada dasarnya semua olahraga mampu meningkatkan imunitas setiap pelaku olahraga tersebut, asalkan warga memperhatikan aturan-aturan dalam melakukan kegiatan olahraga seperti melakukan pemanasan sebelum berolahraga, melakukannya olahraga secara bertahap baik dari segi jarak, ataupun waktu, selalu memperhatikan pola makan yang sehat, istirahat yang cukup, lokasi olahraga harus aman dan nyaman terhindar dari polusi udara serta melakukan pendinginan setelah beraktivitas olahraga.

SIMPULAN

Olahraga *jogging* tetap menjadi pilihan pertama paling banyak bagi semua kalangan masyarakat kota Banda Aceh dari semua golongan usia selama pandemic covid-19 ini, hal ini dikarenakan olahraga *jogging* yang sangat simple, murah dan tidak membutuhkan banyak perlengkapan dan pastinya lebih bisa menjaga jarak satu dengan lainnya. Olahraga diposisi kedua yang menjadi pilihan bagi masyarakat kota Banda Aceh pada umumnya yaitu bersepeda, hal ini mereka lakukan karena dengan bersepeda mereka dapat menikmati pemandangan yang ada di sekitaran kota Banda Aceh dan sekitarnya.

Saran

Masyarakat kota Banda Aceh sebaiknya ketika sebelum melakukan aktivitas olahraga terlebih dahulu melakukan pemanasan dan setelah melakukan aktivitas olahraga melakukan pendinginan, hal ini supaya mencegah terjadinya kram otot ataupun cedera lainnya, setelah aktivitas

olahraga sebaiknya masyarakat tidak lagi berkumpul atau beristirahat di area publik, melainkan langsung kembali kerumah masing-masing untuk menghindari kerumunan, serta mengkonsumsi makanan yang memiliki gizi seimbang, hal ini dilakukan supaya seimbang antara aktivitas olahraga yang dilakukan dengan asupan gizi yang diperlukan tubuh.

Daftar Pustaka

- Chrisly, M. P. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal e-Biomidik (eBm) Volume 3, No. 3, Januari-April 2015*.
- Dinanti, A. d. (2019). Determinan Aktivitas Fisik Orang Dewasa Pekerja Kantoran di Jakarta Tahun 2018. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia 14 No 1 Januari 2019*.
- Fatmawati, M. A. (2013). Pengaruh Olahraga Bersepeda Dalam Menurunkan Derajat Dismenore Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang Angkatan 2008. *Saintika Medika : Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran Keluarga Volume 9 No. 1 Juni 2013. E- ISSN: 2614 – 476X P- ISSN: 0216 – 759X*.
- Hadi, F. K. (2020). Aktivitas Olahraga Bersepeda Masyarakat Di Kabupaten Malang Pada Masa Pandemi Covid-19. *Sport Science Journal Volume 1 (2), E- ISSN: 2722 – 1954*.
- Hakim, F. L. (2017). *Navigasi Untuk Olahraga Bersepeda dan Berlari*

Didi Yudha Pranata

Aktivitas Olahraga Masyarakat pada Masa Pandemi Covid-19 berdasarkan Usia

- Berdasarkan Kualitas Udara.*
Surabaya: ITS.
- Nurhalimah, S. (2020). Covid-19 dan Hak Masyarakat atas Kesehatan. *Jurnal Sosial & Budaya Syar-I Volume 7 Nomor 6 (2020)*, DOI: 10.15408/sjsbs.v7i6.15324, 543-554.
- Pane, B. S. (2015). Peran Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Volume 21 Nomor 79 Tahun XXI Meret 2015*.
- RI, K. K. (2015). *Buku Panduan Gernas (Gerakkan Masyarakat Hidup Sehat)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Sukendra, D. M. (2015). Efek Olahraga Ringan Pada Fungsi Imunitas Terhadap Mikroba Patogen: Infeksi Virus Dengue. *Jurnal Keolahragaan Indonesia Volume 5. Edisi 2, Desember 2015. ISSN: 2088 – 6802*.
- Tanuwijaya, R. R. (2017). Pengaruh Pemberian Air Gula Merah Terhadap Kebugaran Jasmani. *Jurnal Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang*.
- WHO. (2010). *Physical Activity In Guide to Community Praventive Service*. <https://www.thecommunityguide.org/sites/default/files/publications/Ch02-Physical-Activity.pdf>.