

Aktivitas fisik dan aspek kekhawatiran lansia pada masa pandemi Covid-19

Physical activity and worry domains of elderly during Covid-19 pandemic

Nadya Ristamida Al Mubarroh¹, Indra Himawan Susanto^{2,*}, Yetty Septiani Mustar³

^{1,2,3}Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, FIO, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

¹ristanadya@gmail.com, ²indrasusanto@unesa.ac.id*, ³yettymustar@unesa.ac.id

*corresponding author

ABSTRAK

Covid-19 telah menjadi pandemi global dengan angka kematian lebih dari 95% terjadi pada usia lebih dari 60 tahun ke atas, dan lebih dari 50% pada berusia 80 tahun. Melakukan aktivitas fisik atau olahraga secara teratur dapat membantu lansia menjaga kebugaran dan meningkatkan imun tubuh agar tidak mudah terserang oleh penyakit dan virus. Selain itu, aktivitas fisik juga dapat membantu mencegah atau mengatasi aspek psikologi yang dialami oleh lansia khususnya pada tingkat kekhawatiran. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tentang aktivitas fisik dan tingkat kekhawatiran lansia di masa pandemi *Covid-19*. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 70 orang. Terdapat dua instrumen yang digunakan dalam riset ini, yaitu *Physical Activity Scale for the Elderly* (PASE) dan *Worry Domains Questionnaire* (WDQ). Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner melalui google form. Teknik analisis data secara deskriptif dilakukan dalam penelitian ini dengan menggunakan *Microsoft Excel*. Hasil penelitian menunjukkan peserta posyandu lansia lebih banyak melakukan aktivitas fisik ringan yaitu sebesar 41% pria dan 57% wanita, 30% masih melakukan aktivitas bekerja dan 52% peserta memiliki tingkat kekhawatiran yang tinggi atau sangat khawatir dalam menghadapi masa pandemi *Covid-19*. Mengacu dari hal tersebut maka sangat penting untuk selalu memotivasi lansia untuk tetap melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan kesehatan, imunitas tubuh, mempertahankan kebugaran, serta mengurangi depresi dan rasa kekhawatiran pada masa pandemi *Covid-19*.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Tingkat Kekhawatiran, Lansia, Covid-19

Covid-19 has become a global pandemic with a death rate of more than 95% occurring at the age of 60 and over, and more than 50% at the age of 80. Doing physical activity or regular exercise can help the elderly to maintain fitness and increase the body's immunity so that they are not susceptible to disease and viruses. In addition, physical activity can also help prevent or overcome psychological aspects experienced by the elderly, especially those at the level of worry. The purpose of this study was to find out about physical activity and the level of concern of the elderly during the Covid-19 pandemic. This type of research is a quantitative descriptive study using a survey method. The sample in this study was 70 people. There are two instruments used in this research, namely the Physical Activity Scale for the Elderly (PASE) and the Worry Domains Questionnaire (WDQ). Data collection was carried out using a questionnaire via a google form. The descriptive data analysis technique was carried out in this research using Microsoft Excel. The results showed that the elderly did more light physical activity, namely 41% men and 57% women, 30% still doing work activities and 52% of participants had a high level of worry or were very worried about facing the Covid-19 pandemic. Referring to this, it is very important to always motivate the elderly to continue doing physical activity to improve health, immunity, maintain fitness, and reduce depression and worry during the Covid-19 pandemic.

Keywords: Physical Activity, Worried Level, Elderly, Covid-19

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 20 April 2021

Disetujui : 10 Mei 2021

Tersedia secara *Online* Mei 2021

Alamat Korespondensi:

Indra Himawan Susanto

Pendidikan Kesehatan & Rekreasi, FIO, Universitas Negeri Surabaya

Gedung U3 Kampus Lidah Unesa Jl. Lidah Wetan Kec. Lakarsantri

Kota Surabaya, Jawa Timur 60213

E-mail: indrasusanto@unesa.ac.id

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) secara resmi menyatakan bahwa *COVID-19* telah menjadi pandemi global (Cucinotta & Vanelli, 2020; WHO, 2020b), tercatat kasus Coronavirus di dunia mencapai 126.063 kasus, meninggal dunia sebanyak 4.616 orang dan sembuh sebanyak 67.071 orang (Sebayang, 2020). Di Indonesia *COVID-19* pertama kali terdeteksi pada bulan Maret, dengan total kasus terkonfirmasi sebanyak 2 kasus. Pada bulan agustus diketahui kasus konfirmasi *COVID-19* di Indonesia mencapai total kasus positif sebanyak 357.762, sembuh 281.592 dan kasus meninggal sebanyak 12.431 kasus (Azizah, 2020). Selanjutnya, kasus *COVID-19* di Jawa Timur pertama kali terdeteksi pada bulan April 2020 di kota Surabaya dengan total kasus 1.621 pasien dalam pengawasan (PDP) dan 15.328 orang dalam pemantauan (ODP) dan pada Kabupaten Sidoarjo tercatat 7.786 orang dengan angka pasien yang sembuh 7.222 orang dan meninggal sebanyak 510 orang (Purba, 2020).

COVID-19 merupakan penyakit yang disebabkan oleh virus atau bakteri yang ditransmisikan dari hewan ke manusia. Perkembangan data selanjutnya menunjukkan penularan virus ini dapat menyebar *human to human* atau antar manusia. Pada saat virus Corona masuk ke dalam tubuh manusia biasanya akan menimbulkan gejala awal yang ditandai dengan suhu badan di bawah 38° dan terkena gangguan sistem pernafasan seperti batuk kering, radang tenggorokan, demam, pilek. Gejala yang sama seperti terinfeksi virus pernafasan ini mengakibatkan virus corona hanya dapat dibuktikan melalui pemeriksaan laboratorium. Jika infeksi *corona virus* telah menyebar ke paru-paru dan tenggorokan dapat menyebabkan *pneumonia* atau radang paru-paru. *COVID-19* dapat menyerang siapa saja, mulai dari bayi, anak-anak, remaja, orang dewasa, orang lanjut usia atau orang yang mempunyai komplikasi penyakit yang lain adalah dan sistem kekebalan tubuh yang rendah (Davies et al., 2020; Mackenzie & Smith, 2020; Singhal, 2020).

Lansia menghadapi berbagai macam ancaman dan tantangan di masa pandemi, meskipun semua kelompok usia berisiko tertular *COVID-19*, lansia menghadapi risiko signifikan untuk mengembangkan penyakit parah jika tertular penyakit tersebut karena perubahan fisiologis yang muncul seiring dengan penuaan dan potensi kondisi kesehatan yang mendasarinya (WHO, 2020a). Selain itu, pandemi *COVID-19* saat ini juga telah memengaruhi lansia secara tidak proporsional, dampak yang langsung terlihat adalah tingkat kematian yang sangat tinggi yaitu sebesar 80% kematian yang dilaporkan di Amerika Serikat terjadi pada orang yang berusia di atas 65 tahun, dan kasus kematian meningkat seiring bertambahnya usia (Bialek et al., 2020). Studi terbaru di Wuhan menunjukkan bahwa usia tua

/ lansia merupakan faktor risiko kematian *COVID-19* di rumah sakit (Zhou et al., 2020). Usia lanjut sangat berkaitan dengan gangguan pernapasan yang lebih buruk, karena perubahan patofisiologis sistem pernapasan yang terjadi pada lansia (Libertini, Corbi, Cellurale, & Ferrara, 2019). Lebih lanjut, penelitian di Beijing juga menunjukkan bahwa kasus *COVID-19* yang lebih parah di antara pasien berusia di atas 65 tahun terutama terhadap lansia yang memiliki komorbid (Emami, Javanmardi, Pirbonyeh, & Akbari, 2020; Tian et al., 2020). Hal ini menunjukkan bahwa lansia lebih rentan terhadap *COVID-19* dan cenderung berdampak buruk (Guo et al., 2020).

Mempertahankan kemampuan fungsional dan mengatasi keterbatasan fungsional merupakan tantangan bagi lansia, meskipun pembatasan *COVID-19* bertujuan untuk melindungi lansia, program pemerintah dengan pembatasan jarak sosial dan fisik seperti juga cenderung berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental lansia (Aubertin-Leheudre & Rolland, 2020). Di samping itu, kerentanan lansia terhadap penyakit menular meningkat karena penurunan jumlah *sel-T* yang memainkan peran penting dalam mengidentifikasi dan bereaksi terus menerus terhadap patogen yang tumbuh seperti infeksi virus di dalam tubuh (Saurwein-Teissl et al., 2002). Meskipun penurunan ini sangat terkait dengan penurunan fungsi adaptif dari sistem kekebalan, bagian bawaan dari kekebalan tidak dapat menahan pengaruh negatif dari proses penuaan yang dialami oleh lansia (Gayoso et al., 2011). Secara umum, banyak hasil penelitian yang membuktikan bahwa melakukan olahraga atau aktivitas fisik secara teratur dapat meningkatkan harapan hidup yang lebih tinggi dan risiko penyakit kardiovaskular, infeksi yang lebih rendah, meminimalkan efek buruk dari proses penuaan dan meningkatkan indeks kebugaran (Kodama, 2009; Scartoni et al., 2020). Selain itu aktivitas fisik juga mampu meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan respons imun terhadap antigen virus, serta mengurangi kejadian infeksi virus sepanjang hidup (Campbell & Turner, 2018; Dorneles, Dos Passos, Romão, & Peres, 2020).

Hasil penelitian menunjukkan lansia yang secara teratur melakukan aktivitas fisik di masa pandemi *COVID-19* di Spanyol berdampak positif terhadap tingkat ketahanannya dalam bentuk locus, efikasi diri, optimisme dan menunjukkan gejala depresi yang lebih rendah (Carriedo, Cecchini, Fernandez-Rio, & Méndez-Giménez, 2020). Mempertahankan tingkat aktivitas fisik merupakan hal yang sangat penting untuk lansia terutama yang memiliki kondisi kronis, karena aktivitas fisik dapat mengurangi peradangan kronis tingkat rendah dan meningkatkan berbagai penanda kekebalan di beberapa status penyakit. termasuk kanker, penyakit kardiovaskular, diabetes, dan obesitas di masa pandemi (Cunningham & O'

Sullivan, 2020). Oleh karena itu, sangat penting bagi lansia untuk tetap melakukan aktivitas fisik di masa pandemi agar kondisi tubuh baik secara fisik, mental dan kesejahteraannya tetap terjaga (Goethals et al., 2020). Selanjutnya, aktivitas fisik yang didukung dengan pola hidup bersih dan sehat seperti makan makanan bergizi seimbang, menerapkan protokol kesehatan, produktif, serta berolahraga secara teratur dapat menjaga kesehatan fisik maupun mental agar tetap bugar dan sehat serta untuk terhindar dari gangguan aspek psikologi dan dapat meningkatkan sistem imun lansia agar tidak mudah terserang infeksi virus (Wijaya, Ulfiana, & Wahyuni, 2020). Mengacu dari hal tersebut, maka sangat penting untuk mengidentifikasi aktivitas fisik serta kekhawatiran lansia pada masa pandemi *COVID-19* sebagai bahan acuan dalam merumuskan kebijakan dan program yang tepat dalam upaya peningkatan kebugaran, kesehatan, mental bagi lansia di masa pandemi.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Penelitian ini dilaksanakan di Desa Tanggul wetan Kecamatan Wonoayu, Kabupaten Sidoarjo. Adapun waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan September sampai dengan bulan November 2020. Subjek penelitian ini adalah Peserta Posyandu Lansia desa tanggul wetan. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 70 orang melalui teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi lansia yang berusia 60 sampai dengan 70 tahun ke atas.

Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner/angket yang sudah divalidasi oleh para ahli dalam bidangnya. Terdapat dua instrumen yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu *Physical Activity Scale for the Elderly* (PASE) digunakan untuk mengetahui aktivitas fisik lansia di masa pademi *COVID-19* yang memakai skala likert (Washburn, Smith, Jette, & Janney, 1993), sedangkan instrumen yang digunakan untuk mengetahui aspek psikologi lansia di masa pademi *COVID-19* adalah *Worry Domains Questionnaire* (WDQ) (McCarthy-Larzelere et al., 2001). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan secara online melalui "Google Form".

Skala semantik deferensial digunakan dalam mengidentifikasi tingkat kekhawatiran lansia dengan mempunyai bobot nilai yang berbeda. Setiap pilihan jawaban akan diberi skor, maka responden harus menggambarkan, mendukung pertanyaan (item positif) atau tidak mendukung pernyataan (item negatif). Kategori skala dari hasil pengisian instrumen oleh responden pada tabel 1 menunjukkan angka 0 sampai dengan 9, yang kemudian oleh peneliti dikelompokkan lagi dalam 3 kategori yaitu bilamana berada *range* angka 0 hingga 3 berarti

tergolong dalam kategori “tidak khawatir”, bilamana hasilnya berada *range* angka 4 hingga 6 tergolong dalam “kategori khawatir”, dan bilamana *range* pengisian berada pada angka 7 hingga 9 tergolong dalam kategori “sangat khawatir”.

Tabel 1. Kategori Tingkat Kekhawatiran

<i>Skala</i>	<i>Kategori</i>
0 – 3	Tidak khawatir
4 – 6	Khawatir
7 – 9	Sangat Khawatir

Sumber: [McCarthy-Larzelere et al \(2001\)](#)

Selanjutnya, teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif atau univariat dengan menyajikan tabel distribusi dan frekuensi dari masing-masing variabel yaitu aktivitas fisik dan tingkat kekhawatiran lansia pada masa pandemi *COVID-19* dengan menggunakan perangkat lunak *Microsoft Excel*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Aktivitas Fisik Lansia

Karakteristik responden penelitian pada tabel 1 menunjukkan bahwa 30 responden berjenis kelamin pria dan 40 responden berjenis kelamin wanita. Rentang usia responden adalah 60 sampai 65 tahun sebanyak 33 orang, usia 66 sampai 71 tahun sebanyak 22 orang, dan usia 71 tahun keatas sebanyak 15 orang. Selanjutnya, pada hasil pengukuran *Physical Activity for Elderly* (PASE) terbagi dalam aktivitas fisik dan olahraga. Terdapat 69 lansia atau 99% dari responden melakukan aktivitas ringan, 64 lansia atau 91% dari responden melakukan aktivitas sedang, dan 50 lansia atau 71% dari responden melakukan aktivitas berat. Sementara itu terdapat 48 lansia atau 69% dari responden melakukan olahraga ringan, 14 lansia atau 20% dari responden melakukan olahraga sedang, dan 16 lansia atau 23% dari responden melakukan olahraga berat. Selain melakukan aktivitas fisik dan olahraga, para lansia juga melakukan aktivitas bekerja. Terdapat 21 lansia atau 30% responden yang masih melakukan aktivitas bekerja.

Tabel 2. Karakteristik Responden

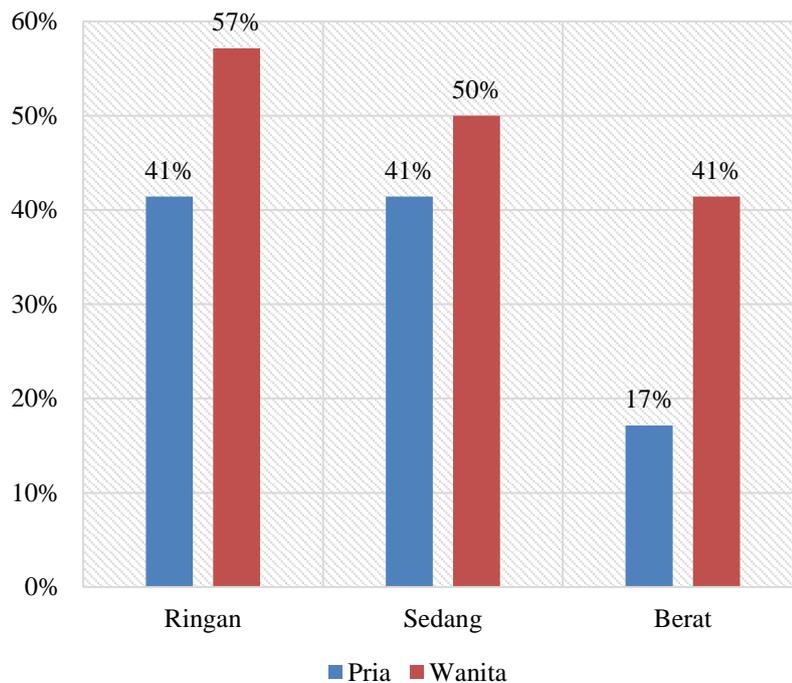
<i>Karakteristik Responden Penelitian</i>	<i>n = 70</i>	
	<i>n</i>	<i>%</i>

Karakteristik Responden Penelitian	n = 70	
	n	%
Jenis Kelamin		
Pria	30	43%
Wanita	40	57%
Usia (tahun)		
60 - 65	33	47%
66 – 70	22	31%
70 keatas	15	21%
Aktivitas Fisik		
Aktivitas Fisik Berat	50	71%
Aktivitas Fisik Sedang	64	91%
Aktivitas Fisik Ringan	69	99%
Aktivitas Olahraga		
Aktivitas Olahraga Berat	16	23%
Aktivitas Olahraga Sedang	14	20%
Aktivitas Olahraga ringan	48	69%
Aktivitas Bekerja	21	30%

Tingkat Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan rangkaian kegiatan yang membutuhkan energi untuk melakukannya (Washburn et al., 1993). Aktivitas fisik ringan yang biasa dilakukan lansia yaitu seperti membaca, menonton televisi. Aktivitas fisik sedang yang biasa dilakukan lansia yaitu seperti, membuat kerajinan tangan, membaca, berkebun dan aktivitas fisik berat yang biasa dilakukan lansia yaitu mengerjakan pekerjaan rumah tangga, mengasuh cucu (Simon, Tinungki, & Tuwohingide, 2016).

Tingkat aktivitas fisik lansia pada gambar 1 menunjukkan bahwa terdapat 41% responden pria dan 57% responden wanita melakukan aktivitas fisik dalam kategori ringan, 41% responden pria dan 50% responden wanita melakukan aktivitas fisik dalam kategori sedang, 30% responden pria dan 41% responden wanita melakukan aktivitas fisik dalam kategori berat. Tingkat aktivitas fisik yang paling banyak dilakukan oleh wanita adalah aktivitas fisik ringan, dan yang yang paling sedikit dilakukan oleh wanita adalah aktivitas fisik berat yang dilakukan oleh pria. Pada pria aktivitas fisik ringan dan sedang memiliki kedudukan yang sama yaitu sama – sama paling banyak dilakukan, dan sama halnya pada wanita aktivitas fisik berat masih menjadi yang paling sedikit dilakukan oleh pria.

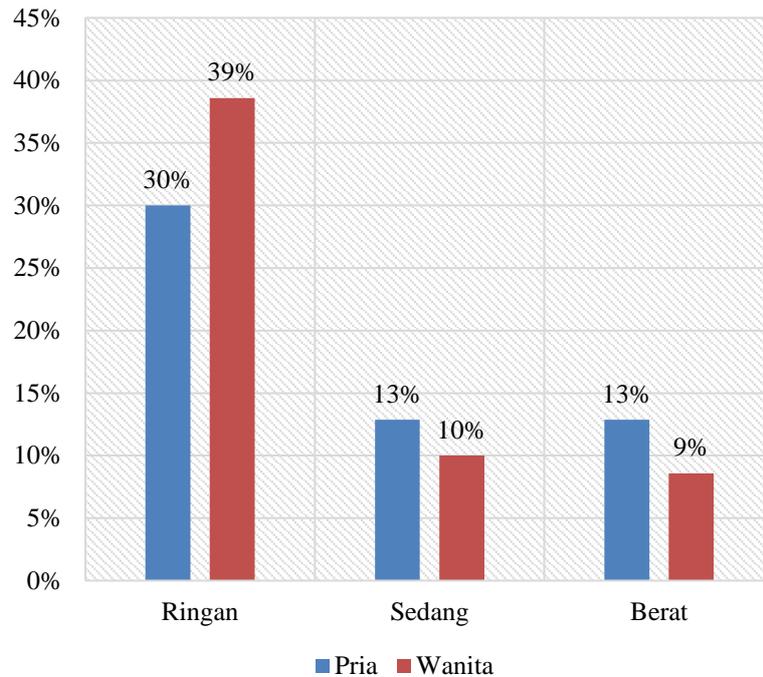


Gambar 1. Grafik Tingkat Aktivitas Fisik Lansia Berdasarkan Jenis Kelamin

Tingkat Aktivitas Olahraga

Aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur melibatkan gerakan tubuh yang dilakukan secara berulang-ulang dan bertujuan untuk kesegaran jasmani disebut olahraga (KEMENKES, 2020). Seperti halnya aktivitas fisik, aktivitas olahraga juga terbagi menjadi beberapa kategori, yaitu Aktivitas olahraga dengan kategori ringan yang sering dilakukan lansia adalah jalan kaki dan memancing. Selanjutnya, aktivitas olahraga dengan kategori sedang yang sering dilakukan lansia adalah bersepeda, tennis meja, dan aktivitas olahraga dengan kategori berat yang sering dilakukan lansia seperti jogging, angkat beban (latihan otot).

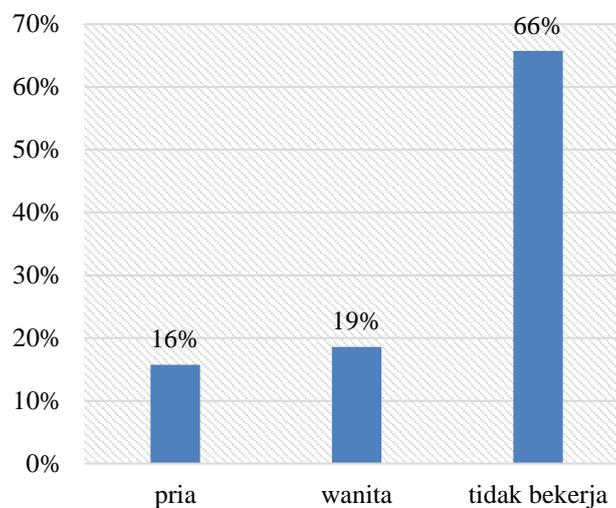
Tingkat aktivitas olahraga lansia pada gambar 2 menunjukkan bahwa terdapat 30% responden pria dan 39% responden wanita melakukan aktivitas fisik dalam kategori ringan, 13% responden pria dan 9% responden wanita melakukan aktivitas fisik dalam kategori sedang, 13% responden pria dan 10% responden wanita melakukan aktivitas fisik dalam kategori berat. Tingkat aktivitas olahraga yang paling banyak dilakukan oleh wanita adalah aktivitas olahraga ringan dan yang paling sedikit dilakukan oleh wanita adalah aktivitas olahraga berat. Pada pria aktivitas olahraga yang banyak dilakukan adalah aktivitas olahraga ringan sedangkan aktivitas olahraga sedang dan berat sama – sama paling sedikit dilakukan oleh pria.



Gambar 2. Grafik Tingkat Aktivitas Olahraga Lansia Berdasarkan Jenis Kelamin

Tingkat Aktivitas Bekerja

Selain melakukan aktivitas fisik dan olahraga, terdapat beberapa lansia masih melakukan aktivitas bekerja. Aktivitas bekerja sesuatu aktivitas yang dilakukan manusia untuk tujuan tertentu yang dilakukan dengan cara baik dan benar (KEMENKES, 2020). Tingkat aktivitas bekerja pada gambar 3 dapat dilihat bahwa terdapat 16% responden pria dan 19% responden wanita yang masih bekerja sedangkan 66% responden lainnya tidak bekerja.



Gambar 3. Grafik Tingkat Aktivitas Bekerja Lansia

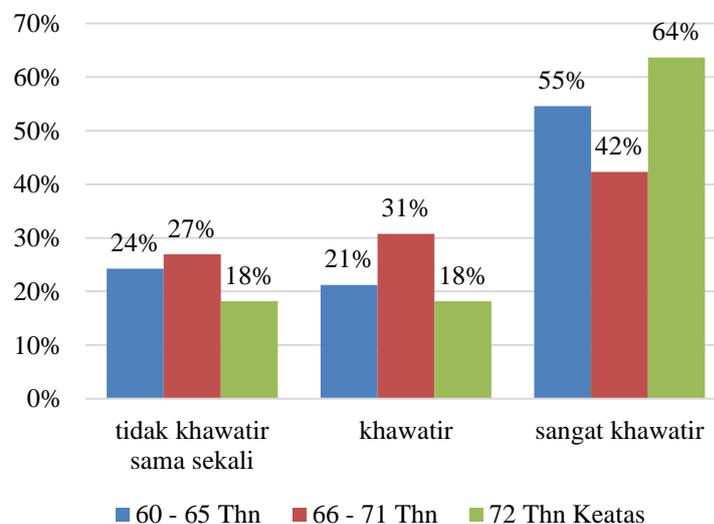
Aspek Psikologi Lansia

Aspek psikologi yang diteliti dalam penelitian ini adalah tingkat kekhawatiran pada lansia di masa pandemi *COVID-19*. Pada tabel 2 tingkat aspek kekhawatiran lansia diketahui bahwa dari total 70 lansia terdapat 36 lansia atau 52% responden yang merasa sangat khawatir, 17 lansia atau 24% responden merasa khawatir, dan 17 lansia atau 24% responden yang merasa tidak khawatir di masa pandemi *COVID-19* ini. Dari data diatas dapat dipilah sesuai dengan rentang umur lansia.

Tabel 2. Tingkat Aspek Kekhawatiran Lansia

<i>Kategori</i>	<i>n = 70</i>	
	<i>n</i>	<i>%</i>
Sangat Khawatir	36	52%
Khawatir	17	24%
Tidak Khawatir	17	24%

Selanjutnya, tingkat kekhawatiran lansia berdasarkan kategori usia pada gambar 4 diketahui bahwa pada rentang usia 60 – 65 tahun paling banyak memiliki tingkat kekhawatiran sangat khawatir sebanyak 55% responden, tingkat kekhawatiran khawatir sebanyak 21% responden, dan tingkat kekhawatiran tidak khawatir sebanyak 24% responden. Pada rentang usia 66 – 71 tahun paling banyak memiliki tingkat kekhawatiran sangat khawatir sebanyak 42% responden, tingkat kekhawatiran khawatir sebanyak 31% responden, dan tingkat kekhawatiran tidak khawatir sebanyak 27% responden, sedangkan pada rentang usia 72 tahun keatas paling banyak memiliki tingkat kekhawatiran sangat khawatir sebanyak 64% responden, tingkat kekhawatiran khawatir sebanyak 18% responden, dan tingkat kekhawatiran tidak khawatir sebanyak 18% responden.



Gambar 4. Grafik Tingkat Kekhawatiran Lansia Berdasarkan Kategori Usia

Pembahasan

Aktivitas fisik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia di masa pandemi *COVID-19* mayoritas tergolong dalam kategori aktivitas fisik ringan. Aktivitas fisik adalah kegiatan yang dilakukan paling sedikit 10 menit tanpa henti, kategori aktivitas fisik dibagi atas tiga tingkatan yakni aktivitas fisik ringan, sedang dan berat (Oktriani, 2019). Aktivitas fisik ringan adalah segala sesuatu yang berhubungan dengan menggerakkan tubuh, aktivitas fisik sedang adalah pergerakan tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga cukup besar, dengan kata lain adalah bergerak yang menyebabkan nafas sedikit lebih cepat dari biasanya, sedangkan aktivitas fisik berat adalah pergerakan tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga cukup banyak (pembakaran kalori) sehingga nafas jauh lebih cepat dari biasanya (Sauliyusta & Rekawati, 2016).

Hasil penelitian ini sejalan dengan peneliti lainnya yang membuktikan bahwa tingkat aktivitas fisik pada lansia di Kampung Kuma I Kecamatan Tabukan Tengah didominasi dengan aktivitas fisik yang ringan yaitu sebanyak 22 responden atau sebesar 55% (Simon et al., 2016). Senada dengan hasil penelitian lainnya yang membuktikan bahwa aktivitas lansia yang terbanyak adalah aktivitas fisik yang ringan dan sedang (Wijaya et al., 2020). Hal ini sesuai dengan rekomendasi peneliti lainnya bahwa pada orang dewasa yang lebih tua dari kelompok usia 65 tahun ke atas, aktivitas fisik termasuk waktu senggang, aktivitas fisik, transportasi (misalnya berjalan kaki atau bersepeda), pekerjaan (jika individu tersebut masih terlibat dalam pekerjaan), pekerjaan rumah tangga, bermain, permainan, olahraga atau latihan terencana, dalam konteks kegiatan sehari-hari, keluarga, dan komunitas (Bull et al., 2020; Said, Batchelor, & Duque, 2020).

Lansia secara fisiologis telah banyak mengalami perubahan kemunduran fungsi tubuh, maka lansia sering dikatakan dengan usia yang sudah tidak produktif (Zein, 2019). Selain mengalami kemunduran secara fisiologis lansia juga rentan terhadap penyakit, hal ini merupakan salah satu faktor yang membuat lansia jarang berolahraga dan kurangnya mengetahui manfaat berolahraga. Aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur melibatkan gerakan tubuh yang dilakukan secara berulang-ulang dan bertujuan untuk kesegaran jasmani disebut olahraga (KEMENKES, 2020). Di samping itu, lansia juga lebih sering mengalami ketakutan akan kematian, penyakit, atau cedera pada orang yang dicintai dan kecelakaan daripada orang dewasa yang lebih muda (Fiske, Wetherell, & Gatz, 2009). Oleh karena itu, untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran, kesegaran, kelenturan fisiknya dan

mengurangi rasa kekhawatiran tersebut, maka olahraga dapat menjadi salah satu cara yang dapat dilakukan oleh lansia seperti jalan kaki, senam lansia, melakukan peregangan, kelentukan, dan memancing (Sauliyusta & Rekawati, 2016). Namun, di masa pandemi saat ini sangat dianjurkan agar setelah melakukan aktivitas fisik atau olahraga tidak berkumpul di tempat yang ramai atau menghindari kerumunan dan menerapkan protokol kesehatan dengan mencuci tangan dan kaki, mandi dan langsung mengganti pakaian yang digunakan saat berolahraga (Pranata, 2020).

Aspek Kekhawatiran

Temuan dalam penelitian ini menyebutkan bahwa lansia memiliki tingkat kekhawatiran sangat tinggi pada masa pandemi *COVID-19* hal ini sejalan dengan penelitian lainnya yang membuktikan bahwa masalah psikologis yang terjadi pada lansia merupakan kondisi penurunan yang turut dipengaruhi oleh kesehatan fisik dengan persoalan mental seperti pola dan sikap hidup, merasa kesepian, perasaan tidak berharga, emosi yang meningkat pada, serta ketidakmampuan dalam menyesuaikan tugas dengan cepat (Annisa & Ifdil, 2016). Khawatir adalah ciri utama dari gangguan kecemasan dan gangguan kecemasan umum pada khususnya. Ada asumsi bahwa kekhawatiran dialami oleh orang dewasa yang lebih muda dan lebih tua terlebih lagi pada usia tua (usia pasif), tetapi itu dapat diatasi dengan melakukan aktivitas fisik yang baik yang dapat mempengaruhi aspek psikologi pada lansia (Annisa & Ifdil, 2016). Ketika pandemi *COVID-19* menyebar di seluruh dunia, menimbulkan rasa takut, khawatir, dan keprihatinan yang cukup besar dalam populasi secara luas dan di antara kelompok-kelompok tertentu pada khususnya, seperti orang dewasa yang lebih tua (Javadi & Nateghi, 2020; Varga et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Bergman et al (2020) juga menyatakan bahwa kekhawatiran kesehatan dan usia dikaitkan secara positif dengan gejala kecemasan pada lansia. Selain itu, hubungan antara kekhawatiran kesehatan dan gejala kecemasan lansia di masa pandemi *COVID-19* lebih terlihat di antara orang dewasa yang lebih tua atau lansia dengan tingkat usia yang tinggi, serta lansia sangat rentan terhadap konsekuensi negatif dari rasa kekhawatiran akan kesehatannya terkait *COVID-19*. Berbeda halnya dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Barber & Kim (2020) menunjukkan bahwa lansia pada fase awal pandemi *COVID-19* menunjukkan tingkat kekhawatiran *COVID-19* yang sedang dan telah menerapkan perubahan perilaku yang substansial untuk mengurangi penyebaran *COVID-19*. Namun, hasil peneliti lainnya menyatakan bahwa lansia pria menunjukkan kekhawatiran yang relatif lebih sedikit dan jumlah total perubahan perilaku paling sedikit,

sehingga sangat penting untuk selalu memberikan motivasi kepada lansia untuk melakukan berbagai upaya preventif pada masa pandemi, mengingat tingkat kematian kasus *COVID-19* tertinggi juga terjadi pada pria yang lebih tua (Remuzzi & Remuzzi, 2020).

KESIMPULAN

Lansia pada posyandu Desa Tanggul Wetan di masa pandemi lebih banyak melakukan aktivitas fisik ringan, beberapa lansia masih melakukan aktivitas berat, olahraga, dan bekerja. Selain itu, mayoritas lansia memiliki tingkat kekhawatiran yang sangat tinggi dalam menghadapi pandemi *COVID-19*. Oleh karena itu, tetap aktif secara fisik di masa pandemi *COVID-19* merupakan hal yang sangat penting karena dapat meningkatkan kesehatan, mempertahankan kebugaran, meningkatkan imunitas, mengurangi depresi dan rasa kekhawatiran, serta mampu mencegah berbagai faktor risiko penyakit tidak menular. Aktivitas fisik yang harus dilakukan lansia meliputi latihan aerobik, kekuatan, dan keseimbangan dengan intensitas sedang yang dapat dilakukan seperti berjalan kaki, latihan peregangan yang dilakukan 10 menit/hari, bersepeda, atau olahraga lainnya yang disesuaikan dengan kondisi fisik dan lingkungan lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, D. F., & Irdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Aubertin-Leheudre, M., & Rolland, Y. (2020). The Importance of Physical Activity to Care for Frail Older Adults During the *COVID-19* Pandemic. *Journal of the American Medical Directors Association*, 21(7), 973–976. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2020.04.022>
- Azizah, K. N. (2020). Update Corona Indonesia 17 Oktober: Tambah 4.301, Positif 357.762. Retrieved May 9, 2021, from DetikHealth website: <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-5217513/update-corona-indonesia-17-oktober-tambah-4301-positif-357762>
- Barber, S. J., & Kim, H. (2020). *COVID-19* Worries and Behavior Changes in Older and Younger Men and Women. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa068>
- Bergman, Y. S., Cohen-Fridel, S., Shrira, A., Bodner, E., & Palgi, Y. (2020). *COVID-19* health worries and anxiety symptoms among older adults: The moderating role of ageism. *International Psychogeriatrics*, 1–5. <https://doi.org/10.1017/S1041610220001258>
- Bialek, S., Boundy, E., Bowen, V., Chow, N., Cohn, A., Dowling, N., ... Sauber-Schatz, E. (2020). Severe Outcomes Among Patients with Coronavirus Disease 2019 (*COVID-19*)—United States, February 12–March 16, 2020. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 69(12), 343–346. <https://doi.org/10.15585/mmwr.mm6912e2>

- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Campbell, J. P., & Turner, J. E. (2018). Debunking the Myth of Exercise-Induced Immune Suppression: Redefining the Impact of Exercise on Immunological Health Across the Lifespan. *Frontiers in Immunology*, 9, 648. <https://doi.org/10.3389/fimmu.2018.00648>
- Carriedo, A., Cecchini, J. A., Fernandez-Rio, J., & Méndez-Giménez, A. (2020). COVID-19, Psychological Well-being and Physical Activity Levels in Older Adults During the Nationwide Lockdown in Spain. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 28(11), 1146–1155. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2020.08.007>
- Cucinotta, D., & Vanelli, M. (2020). WHO Declares COVID-19 a Pandemic. *Acta Bio-Medica: Atenei Parmensis*, 91(1), 157–160. <https://doi.org/10.23750/abm.v91i1.9397>
- Cunningham, C., & O' Sullivan, R. (2020). Why physical activity matters for older adults in a time of pandemic. *European Review of Aging and Physical Activity*, 17(1), 16. <https://doi.org/10.1186/s11556-020-00249-3>
- Davies, N. G., Klepac, P., Liu, Y., Prem, K., Jit, M., Group, C. C.-19 working, & Eggo, R. M. (2020). Age-dependent effects in the transmission and control of COVID-19 epidemics. *MedRxiv*, 2020.03.24.20043018. <https://doi.org/10.1101/2020.03.24.20043018>
- Dorneles, G. P., Dos Passos, A. A. Z., Romão, P. R. T., & Peres, A. (2020). New Insights about Regulatory T Cells Distribution and Function with Exercise: The Role of Immunometabolism. *Current Pharmaceutical Design*, 26(9), 979–990. <https://doi.org/10.2174/1381612826666200305125210>
- Emami, A., Javanmardi, F., Pirbonyeh, N., & Akbari, A. (2020). Prevalence of Underlying Diseases in Hospitalized Patients with COVID-19: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Archives of Academic Emergency Medicine*, 8(1). Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7096724/>
- Fiske, A., Wetherell, J. L., & Gatz, M. (2009). Depression in older adults. *Annual Review of Clinical Psychology*, 5, 363–389. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.032408.153621>
- Gayoso, I., Sanchez-Correa, B., Campos, C., Alonso, C., Pera, A., Casado, J. G., ... Solana, R. (2011). Immunosenescence of Human Natural Killer Cells. *Journal of Innate Immunity*, 3(4), 337–343. <https://doi.org/10.1159/000328005>
- Goethals, L., Barth, N., Guyot, J., Hupin, D., Celarier, T., & Bongue, B. (2020). Impact of Home Quarantine on Physical Activity Among Older Adults Living at Home During the COVID-19 Pandemic: Qualitative Interview Study. *JMIR Aging*, 3(1). <https://doi.org/10.2196/19007>
- Guo, T., Shen, Q., Guo, W., He, W., Li, J., Zhang, Y., ... Peng, H. (2020). Clinical Characteristics of Elderly Patients with COVID-19 in Hunan Province, China: A Multicenter, Retrospective Study. *Gerontology*, 66(5), 467–475. <https://doi.org/10.1159/000508734>
- Javadi, S. M. H., & Nateghi, N. (2020). COVID-19 and Its Psychological Effects on the Elderly Population. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 14(3), e40–e41. <https://doi.org/10.1017/dmp.2020.245>

- KEMENKES. (2020). Infeksi Emerging Kementerian Kesehatan RI. Retrieved April 28, 2021, from <https://infeksiemerging.kemkes.go.id/>
- Kodama, S. (2009). Cardiorespiratory Fitness as a Quantitative Predictor of All-Cause Mortality and Cardiovascular Events in Healthy Men and Women: A Meta-analysis. *JAMA*, *301*(19), 2024. <https://doi.org/10.1001/jama.2009.681>
- Libertini, G., Corbi, G., Cellurale, M., & Ferrara, N. (2019). Age-Related Dysfunctions: Evidence and Relationship with Some Risk Factors and Protective Drugs. *Biochemistry. Biokhimiia*, *84*(12), 1442–1450. <https://doi.org/10.1134/S0006297919120034>
- Mackenzie, J. S., & Smith, D. W. (2020). COVID-19: A novel zoonotic disease caused by a coronavirus from China: what we know and what we don't. *Microbiology Australia*. <https://doi.org/10.1071/MA20013>
- McCarthy-Larzelere, M., Diefenbach, G. J., Williamson, D. A., Netemeyer, R. G., Bentz, B. G., & Manguno-Mire, G. M. (2001). Psychometric properties and factor structure of the Worry Domains Questionnaire. *Assessment*, *8*(2), 177–191. <https://doi.org/10.1177/107319110100800206>
- Oktriani, S. (2019). Physical Activity in Elderly: An Analysis of Type of Sport Taken by Elderly in Bandung. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *4*(1), 62–67. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v4i1.15059>
- Pranata, D. Y. (2020). Aktivitas olahraga yang dilakukan masyarakat pada masa pandemi covid-19 di kota banda berdasarkan usia. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, *9*(2), 32–38. <https://doi.org/10.36706/altius.v9i2.12543>
- Purba, D. O. (2020). Terungkap, Awal Mula Virus Corona Menyebar di Surabaya hingga Meluas Capai Ratusan Kasus Halaman all—Kompas.com. Retrieved May 9, 2021, from <https://regional.kompas.com/read/2020/04/16/11465791/terungkap-awal-mula-virus-corona-menyebar-di-surabaya-hingga-meluas-capai?page=all>
- Remuzzi, A., & Remuzzi, G. (2020). COVID-19 and Italy: What next? *Lancet (London, England)*, *395*(10231), 1225–1228. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30627-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30627-9)
- Said, C. M., Batchelor, F., & Duque, G. (2020). Physical Activity and Exercise for Older People During and After the Coronavirus Disease 2019 Pandemic: A Path to Recovery. *Journal of the American Medical Directors Association*, *21*(7), 977–979. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2020.06.001>
- Sauliyusta, M., & Rekawati, E. (2016). Aktivitas Fisik Memengaruhi Fungsi Kognitif Lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, *19*(2), 71–77. <https://doi.org/10.7454/jki.v19i2.463>
- Saurwein-Teissl, M., Lung, T. L., Marx, F., Gschösser, C., Asch, E., Blasko, I., ... Grubeck-Loebenstein, B. (2002). Lack of Antibody Production Following Immunization in Old Age: Association with CD8+CD28– T Cell Clonal Expansions and an Imbalance in the Production of Th1 and Th2 Cytokines. *The Journal of Immunology*, *168*(11), 5893–5899. <https://doi.org/10.4049/jimmunol.168.11.5893>
- Scartoni, F. R., Sant'Ana, L. de O., Murillo-Rodriguez, E., Yamamoto, T., Imperatori, C., Budde, H., ... Machado, S. (2020). Physical Exercise and Immune System in the Elderly: Implications and Importance in COVID-19 Pandemic Period. *Frontiers in Psychology*, *11*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.593903>

- Sebayang, R. (2020). WHO Nyatakan Wabah COVID-19 jadi Pandemi, Apa Maksudnya? Retrieved May 9, 2021, from <https://www.cnbcindonesia.com/news/20200312075307-4-144247/who-nyatakan-wabah-covid-19-jadi-pandemi-apa-maksudnya>
- Simon, S., Tinungki, Y. L., & Tuwohingide, Y. E. (2016). Gambaran Aktivitas Fisik pada Lansia di Kampung Kumai Kecamatan Tabukan Tengah (Overview of Physical Activity of The Elderly in The Village of Kuma I District of Central Tabukan). *Jurnal Ilmiah Tindalung*, 2(2), 76–79.
- Singhal, T. (2020). A Review of Coronavirus Disease-2019 (COVID-19). *Indian Journal of Pediatrics*, 87(4), 281–286. <https://doi.org/10.1007/s12098-020-03263-6>
- Tian, S., Hu, N., Lou, J., Chen, K., Kang, X., Xiang, Z., ... Zhang, J. (2020). Characteristics of COVID-19 infection in Beijing. *The Journal of Infection*, 80(4), 401–406. <https://doi.org/10.1016/j.jinf.2020.02.018>
- Varga, T. V., Bu, F., Dissing, A. S., Elsenburg, L. K., Bustamante, J. J. H., Matta, J., ... Rod, N. H. (2021). Loneliness, worries, anxiety, and precautionary behaviours in response to the COVID-19 pandemic: A longitudinal analysis of 200,000 Western and Northern Europeans. *The Lancet Regional Health – Europe*, 2. <https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2020.100020>
- Washburn, R. A., Smith, K. W., Jette, A. M., & Janney, C. A. (1993). The physical activity scale for the elderly (PASE): Development and evaluation. *Journal of Clinical Epidemiology*, 46(2), 153–162. [https://doi.org/10.1016/0895-4356\(93\)90053-4](https://doi.org/10.1016/0895-4356(93)90053-4)
- WHO. (2020a). WHO delivers advice and support for older people during COVID-19. Retrieved May 9, 2021, from <https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/who-delivers-advice-and-support-for-older-people-during-covid-19>
- WHO. (2020b). WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19. Retrieved May 9, 2021, from <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>
- Wijaya, N. K., Ulfiana, E., & Wahyuni, S. D. (2020). Hubungan Karakteristik Individu, Aktivitas Fisik, dan Gaya Hidup dengan Tingkat Kebugaran Fisik pada Lansia. In *Indonesian Journal of Community Health Nursing* (Vol. 4). <https://doi.org/10.20473/ijchn.v4i2.12365>
- Zein, A. O. S. (2019). Kemunduran Fisiologis Lansia dan Pengaruhnya Terhadap Keselamatan di Kamar Mandi Studi Kasus Kamar Mandi Panti Wredha Asuhan Bunda. *Itenas Repository*, 1–10.
- Zhou, F., Yu, T., Du, R., Fan, G., Liu, Y., Liu, Z., ... Cao, B. (2020). Clinical course and risk factors for mortality of adult inpatients with COVID-19 in Wuhan, China: A retrospective cohort study. *Lancet (London, England)*, 395(10229), 1054–1062. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30566-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30566-3)