

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN GANGGUAN KECEMASAN  
PADA ORANG DEWASA DI MASA PANDEMI COVID-19**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I pada  
Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan**

**Oleh:**

**Reisa Rachim**

**J120191206**

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2021**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN GANGGUAN KECEMASAN  
PADA ORANG DEWASA DI MASA PANDEMI COVID-19**

**PUBLIKASI ILMIAH**

Oleh:



**REISA RACHIM**

**J120191206**

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

**Dosen**

**Pembimbing**



**Dr.dr. Siti Soekiswati, M. H.(Kes)**

**NIDN : 0611096801**



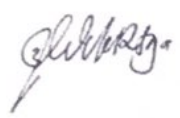
**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN GANGGUAN KECEMASAN  
PADA ORANG DEWASA DI MASA PANDEMI COVID-19**

**OLEH  
REISA RACHIM  
J120191206**

**Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Pada hari Rabu, 10 Februari 2021  
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat**

**Dewan Penguji**

1. Dr.dr. Siti Soekiswati, M. H.(Kes) (  )  
(Ketua Dewan Penguji)
2. Wahyu Tri Sudaryanto, S.Fis, M.KM (  )  
(Anggota I Dewan Penguji)
3. Wijianto, S.Ft.,Ftr., M.Or (  )  
(Anggota II Dewan Penguji)

**Dekan**



**Irdawati, S.Kep., Ns., M.Si.Med**  
**NIK/NIDN : 753/0618057001**

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 10 Februari 2021

Penulis,



**REISA RACHIM**  
**J120191206**

## HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN GANGGUAN KECEMASAN PADA ORANG DEWASA DI MASA PANDEMI COVID-19

### Abstrak

**Latar belakang:** Pandemi COVID-19 yang terjadi sejak Maret 2020 sampai sekarang membuat pergerakan seseorang menjadi terbatas karena adanya pemberlakuan jarak sosial untuk mengurangi resiko penularan. Seseorang yang kurang melakukan aktivitas fisik dapat mengalami gangguan kecemasan. Melakukan aktivitas fisik penting untuk menjaga kesehatan mental. **Tujuan:** Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan aktifitas fisik dengan gangguan kecemasan pada orang dewasa. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode observasi dengan pendekatan cross sectional dimana dilakukan pengukuran terhadap aktivitas fisik dengan menggunakan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) serta gangguan kecemasan menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Populasi dalam penelitian ini ialah anggota Karang Taruna RT.007/01 Ciganjur, Jagakarsa dengan jumlah sampel sebanyak 52 orang. **Hasil penelitian:** hasil penelitian diuji dengan menggunakan uji korelasi product moment dan hasil yang didapatkan hasil nilai p-value < 0,05 yang artinya memiliki hubungan signifikan. **Kesimpulan:** dapat disimpulkan dari hasil penelitian ini bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan gangguan kecemasan pada anggota Karang Taruna RT.007/01 Ciganjur, Jagakarsa.

**Kata Kunci:** COVID-19, Aktivitas Fisik, Gangguan Kecemasan, Orang Dewasa

### Abstract

**Background:** The COVID-19 pandemic that has occurred since March 2020 until now has limited people's movements due to the implementation of social distancing to reduce the risk of transmission. Someone who lacks physical activity can experience interference. Doing physical activity is important for maintaining mental health. **Objective:** to analyze the relationship between physical activity with anxiety disorders on adults. **Methods:** This study used an observational method with a cross-sectional approach with measurements of physical activity were carried out using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and the anxiety disorders using questionnaire of the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). The population in this research were members of the Karang Taruna RT.007 / 01 Ciganjur, Jagakarsa with a total sample of 52 people. **Research results:** the results of the study were analyzed using product moment correlation test to get the p-value of  $0.001 < 0.05$ . **Conclusion:** can be concluded that there is a relationship between physical activity with anxiety disorder on members of the Karang Taruna RT.007 / 01 Ciganjur, Jagakarsa.

**Keywords:** COVID-19, Physical Activity, Anxiety Disorder, Adult

## 1. PENDAHULUAN

Wabah COVID-19 dinyatakan sebagai pandemi global pada Maret 2020. Lebih dari 38.317.777 kasus telah didiagnosis secara global, dengan lebih dari 1.088.704 kematian tercatat pada 13 Oktober 2020 (Johns Hopkins Coronavirus Resource Center, 2020). Oleh karena itu, Pemerintah Indonesia memberlakukan pembatasan yang membatasi pergerakan orang untuk mengurangi risiko penularan yang dalam tulisan ini disebut sebagai jarak sosial pada 17 April 2020. Warga diharuskan tinggal di rumah untuk membantu menghentikan penyebaran virus corona, selain untuk tujuan yang sangat terbatas.

Organisasi Kesehatan Dunia telah menyadari bahwa tindakan menjaga jarak sosial seperti itu dapat membuat orang mengalami kecemasan, marah, stres, dan gelisah yang berlebihan (World Health Organization, 2020). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa tingkat kesehatan mental yang buruk meningkat selama jarak sosial terkait COVID-19. Prevalensi di Indonesia terkait gangguan kecemasan menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa sebesar 9,8% untuk usia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta penduduk di Indonesia mengalami gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan dan depresi pada tahun 2018 (Riskesdas, 2018).

Jenis gangguan kesehatan mental salah satunya ialah mengalami kecemasan. Kecemasan menghadirkan keadaan khawatir yang muncul dalam kurangnya bahaya nyata atau tidak nyata (Riahi, Haddad, Ouattas, & Goebel, 2016). Meskipun ini merupakan respons normal, kecemasan dibedakan dari rasa takut sebagai reaksi emosional singkat terhadap stimulus yang mengancam. Namun, dalam kebanyakan kasus fobia, kecemasan berlangsung lebih lama daripada rasa takut.

Aktivitas fisik seperti olahraga dapat meningkatkan kesehatan mental dengan cara mengurangi kecemasan, depresi, suasana hati negatif, dan meningkatkan harga diri. Terlibat dalam aktivitas fisik dapat memengaruhi kesehatan mental selama jarak sosial terkait COVID-19. Penelitian tentang depresi, kecemasan, dan aktivitas fisik menunjukkan bahwa manfaat psikologis dan fisik dari olahraga juga dapat membantu dalam meningkatkan suasana hati dan mengurangi kecemasan (Dugan, Bromberger, Segawa, Avery, & Sternfeld, 2015). Berdasarkan penjelasan di atas, maka penulis tertarik melakukan penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dengan gangguan kecemasan pada orang dewasa saat masa pandemi COVID-19.

## **2. METODE**

Penelitian ini menggunakan metode observasi analitik dengan pendekatan cross sectional, karena penelitian dilakukan pada waktu tertentu terhadap variabel tertentu dan tidak dilakukan tindak lanjut terhadap pengukuran yang dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan gangguan kecemasan pada orang dewasa.

Penelitian ini dilaksanakan di Jalan Benda Dalam RT.00701 Ciganjur, Jagakarsa, Jakarta Selatan pada Januari 2021. Populasi pada penelitian ini adalah anggota Karang Taruna RT.007/01 Ciganjur, Jagakarsa. Sampel yang digunakan berjumlah 52 orang. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dengan memberikan kuesioner berbentuk google form yang berisi pertanyaan-pertanyaan tertulis kepada responden yang masuk kriteria inklusi dan harus dijawab oleh responden tersebut.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **3.1 Hasil**

Dari 52 responden, sebagian besar responden laki-laki yaitu sebesar 27 laki-laki dan 25 perempuan. Anggota karang taruna yang mengalami gangguan

kecemasan saat masa pandemic COVID-19 sebanyak 52 orang dengan mayoritas gangguan kecemasan rendah.

Adapun hasil pengukuran aktivitas fisik dan gangguan kecemasan pada anggota karang taruna ditampilkan sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Berdasarkan Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	12	23,1
Sedang	31	59,6
Rendah	9	17,3

Tabel 2. Karakteristik Berdasarkan Gangguan Kecemasan

Gangguan Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak ada	5	9,6
Ringan	37	71,2
Sedang	8	15,4
Berat	2	3,8

Berdasarkan data pada tabel karakteristik berdasarkan aktivitas fisik diketahui bahwa responden yang mempunyai aktivitas fisik tinggi sebanyak 12 orang (23,1%), responden dengan aktivitas fisik sedang sebanyak 31 orang (59,6%), dan responden dengan aktivitas fisik rendah sebanyak 9 orang (17,3%). Berdasarkan data pada tabel karakteristik responden berdasarkan gangguan kecemasan, responden yang tidak mempunyai gangguan kecemasan sebanyak 5 orang (9,6%), responden dengan gangguan kecemasan rendah sebanyak 37 orang (71,2%), responden dengan gangguan kecemasan sedang sebanyak 8 orang (15,4%), dan responden yang mempunyai gangguan kecemasan berat sebanyak 2 orang (3,8%).



Tabel 3. Uji Normalitas Data

Variabel	P-Value	Kesimpulan
Aktivitas fisik dan gangguan kecemasan	0.380	Normal

*Sumber: data primer, 2021*

Berdasarkan hasil uji kolmogorov-smirnov didapatkan nilai p-value sebesar 0.380, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Karena  $p > 0,05$ .

Tabel 4. Uji Korelasi Data

Pearson Correlation	-0.459
Sig. (2-tailed)	0.001

Berdasarkan pada hasil uji korelasi data didapatkan nilai p yaitu 0,001. Sehingga dikarenakan nilai  $p < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan gangguan kecemasan.

### 3.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian pada 52 responden yang sudah mengisi kuesioner yaitu pengukuran aktivitas fisik dengan *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) dan pengukuran gangguan kecemasan dengan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), didapatkan hasil nilai p-value sebesar  $0,001 < 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan gangguan kecemasan orang dewasa pada anggota karang taruna RT.007/01 Ciganjur, Jagakarsa. Hasil dari analisis korelasi sederhana (r) didapat dengan nilai sebesar -0,459 yang berarti memiliki kekuatan

hubungan sedang dan negatif dengan arti semakin tinggi aktivitas fisik maka gangguan kecemasan semakin rendah.

Aktivitas fisik efektif untuk memperbaiki gangguan kecemasan dapat mengatur sumbu HPA, mengurangi hiperaktivitas sistem saraf simpatis yang terlihat pada seseorang dengan gangguan kecemasan. Aktivitas fisik bisa meningkatkan mekanisme anti-inflamasi, dengan peningkatan tingkat sitokin anti-inflamasi. Intensitas sedang sampai berat pada aktivitas fisik lebih baik dibandingkan aktivitas fisik dengan intensitas rendah. Aktivitas fisik sedang dan teratur dapat mengurangi penanda stres oksidatif melalui peningkatan aktivitas enzim antioksidan. Efek pada metabolisme energi mendukung banyak efek positif yang diinduksi aktivitas fisik pada neurogenesis dan plastisitas otak (Mochcovitch, 2016).

Aktivitas fisik juga memiliki peran utama dalam kesehatan mental dan fungsi kognitif karena memiliki efek positif dalam mencegah dan meredakan gejala depresi (Schuch *et al.*, 2016), mengurangi kecemasan (Stubbs *et al.*, 2017), meningkatkan pembelajaran, dan bermanfaat untuk fungsi kognitif (Bangsbo *et al.*, 2019). Selain itu, melakukan aktivitas fisik dapat membuat seseorang memiliki kesempatan dalam perkembangan psikososial, menjadi bagian dari komunitas, dan mengembangkan jejaring sosial (Holt *et al.*, 2017). Dengan aktivitas sosial yang terbatas karena pembatasan jarak sosial, aktivitas fisik yang terorganisir akan sangat berkurang selama wabah virus. Akibatnya, aktivitas fisik lanjutan sangat berharga untuk menjaga kesehatan fisik dan mental yang baik saat mengatasi masa pandemi COVID-19 (Jakobsson *et al.*, 2020).

Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik mempengaruhi gangguan kecemasan seseorang. Apabila aktivitas fisik yang dilakukan dengan intensitas tinggi maka semakin rendah dalam mengalami gangguan kecemasan, sebaliknya apabila aktivitas fisiknya rendah maka memiliki gangguan kecemasan yang berat.

#### 4. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang “Hubungan aktivitas fisik dengan gangguan kecemasan pada orang dewasa di masa pandemi COVID-19” dapat disimpulkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan gangguan kecemasan dengan p-value  $0,001 < 0,05$ . Diharapkan untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan sampel yang lebih besar agar lebih representatif. Dan diharapkan penelitian ini bisa menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya yang sejenis dan dapat menambahkan variabel-variabel yang lain dan mengontrol untuk meminimalkan keterbatasan-keterbatasan penelitian yang mungkin terjadi, sehingga penelitiannya dapat berjalan sesuai dengan yang diinginkan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Bangsbo, J., Blackwell, J., Boraxbekk, C. J., Caserotti, P., Dela, F., Evans, A. B., ... Viña, J. (2019). Copenhagen Consensus statement 2019: Physical activity and ageing. *British Journal of Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-100451>
- Dugan, S. A., Bromberger, J. T., Segawa, E., Avery, E., & Sternfeld, B. (2015). Association between physical activity and depressive symptoms: Midlife women in SWAN. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000407>
- Holt, N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., ... Tamminen, K. A. (2017). A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1180704>
- Jakobsson, J., Malm, C., Furberg, M., Ekelund, U., & Svensson, M. (2020). Physical Activity During the Coronavirus (COVID-19) Pandemic: Prevention of a Decline in Metabolic and Immunological Functions. *Frontiers in Sports and Active Living*.

<https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00057>

Johns Hopkins Coronavirus Resource Center. (2020). COVID-19 Map.

Mochcovitch, M. D., Deslandes, A. C., Freire, R. C., Garcia, R. F., & Nardi, A. E. (2016). The effects of regular physical activity on anxiety symptoms in healthy older adults: A systematic review. *Revista Brasileira de Psiquiatria*. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2015-1893>

Riahi, M. A., Haddad, M., Ouattas, A., & Goebel, R. (2016). *The Moderating Effect of Physical Exercise in Anxiety Disorder: A review*. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2016.06.38>

Riskedas. (2018). PREVALENSI DEPRESI\* PADA PENDUDUK UMUR  $\geq 15$  TAHUN MENURUT PROVINSI, 2018. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*.

Schuch, F. B., Vancampfort, D., Sui, X., Rosenbaum, S., Firth, J., Richards, J., ... Stubbs, B. (2016). Are lower levels of cardiorespiratory fitness associated with incident depression? A systematic review of prospective cohort studies. *Preventive Medicine*. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.10.011>

Stubbs, B., Vancampfort, D., Rosenbaum, S., Firth, J., Cosco, T., Veronese, N., ... Schuch, F. B. (2017). An examination of the anxiolytic effects of exercise for people with anxiety and stress-related disorders: A meta-analysis. *Psychiatry Research*. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.12.020>

World Health Organization. (2020). Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak. *World Health Organization*.