

HUBUNGAN LEVEL AKTIVITAS FISIK DENGAN LEVEL KECEMASAN DI MASA PANDEMIK COVID-19



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi S1 pada
Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu kesehatan**

Oleh:

HIKMATUL AZIZAH

J120191084

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN LEVEL AKTIVITAS FISIK DENGAN LEVEL KECEMASAN DI MASA
PANDEMIK COVID-19**

PUBLIKASI IMIAH

oleh:

HIKMATUL AZIZAH

J120191084

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

**Dosen
Pembimbing**

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Wijiarto', with a long horizontal stroke extending to the left.

Wijiarto, SSt.Ft., Ftr., M.Or
NIK/NIDN : 100.1676/0611107703

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN LEVEL AKTIVITAS FISIK DENGAN LEVEL KECEMASAN DI MASA
PANDEMIK COVID-19**

OLEH

HIKMATUL AZIZAH

J120191084

**Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari Jumat, 19 Februari 2021
dan dinyatakan telah memenuhi syarat**

Dewan Penguji:

1. Wijianto, SSt.,Ft., Ftr., M.Or
(Ketua Dewan Penguji)
2. Farid Rahman, SSt.Ft., M.Or., Ftr., AIFO
(Anggota I Dewan Penguji)
3. Dr. dr. Siti Soekiswati, M.H (Kes)
(Anggota II Dewan Penguji)

(.....)

(.....)

(.....)

Dekan,



Irdawati, S.Kep.Ns.,M.Si.Med

NIDN: 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, 19 Februari 2021

Penulis



HIKMATUL AZIZAH

J120191084

HUBUNGAN LEVEL AKTIVITAS FISIK DENGAN LEVEL KECEMASAN DI MASA PANDEMIK COVID-19

Abstrak

Pengelolaan aktivitas seperti Work From Home (WFH) atau sistem jarak jauh, pengurangan aktivitas di luar dan pembatasan sosial di masa pandemik Covid-19 menjadi tatanan normal baru (new normal) saat ini. Sehingga memungkinkan terbentuknya kebiasaan pasif dengan rendahnya aktivitas fisik yang tidak baik yang dapat memicu dampak psikologis berupa gangguan gejala kecemasan. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara level aktivitas fisik dengan level kecemasan di masa pandemik Covid-19. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi observasional korelasi dengan desain penelitian secara cross sectional. Populasi dari penelitian ini adalah masyarakat dengan rentang usia 30-39 di Kabupaten Tapin. Responden penelitian sebanyak 100 orang yang sesuai dengan kriteria inklusi. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner berbentuk google form yang disebar ke berbagai media sosial. Data dianalisis dengan menggunakan SPSS melalui uji Spearman. Hasil penelitian ini yaitu tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara level aktivitas fisik dengan level kecemasan di masa pandemik Covid-19 pada masyarakat Kabupaten Tapin.

Kata kunci: corona virus disease-2019, covid-19, aktivitas fisik, kecemasan

Abstract

Management of activities such as Work From Home (WFH) or remote systems, reduction of outside activities and social restrictions during the Covid-19 pandemic have become the new normal. So that it allows the formation of passive habits with low physical activity that is thought to trigger psychological effects in the form of anxiety symptoms. The purpose of this study was to determine whether there was a relationship between physical activity levels and anxiety levels during the Covid-19 pandemic. This study used a correlation observational study approach with a cross sectional research design. The population of this study were people with an age range of 30-39 in Tapin Regency. Research respondents were 100 people who fit the inclusion criteria. The data collection technique used a google form questionnaire which is distributed to various social media. Data were analyzed using SPSS through the Spearman test. The results of this study showed that there was no significant relationship between the level of physical activity and the incidence of the Covid-19 pandemic in the people of Tapin Regency.

Keywords: corona virus disease-2019, covid-19, physical activity, anxiety

1. PENDAHULUAN

Aktivitas fisik atau *physical activity* (PA) didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot rangka dan yang secara substansial meningkatkan

jumlah pengeluaran energi. Aktivitas fisik adalah segala aktivitas yang menghabiskan energi fisik dan meningkatkan detak jantung dengan bentuk olahraga maupun gerakan-gerakan tubuh yang menggunakan energi (Syed Ali, 2018). *Physical inactivity* (PI) atau ketidakaktifan fisik adalah kegiatan yang dilakukan tanpa memerlukan tenaga fisik yang banyak. *Physical inactivity* merupakan kelompok perilaku yang terjadi ketika aktivitas fisik dilakukan hanya dengan membutuhkan pengeluaran energi yang sangat rendah (Mackett & Brown, 2011).

Gaya hidup tidak sehat dapat muncul apabila berbagai macam pembatasan kegiatan terus diberlakukan dalam jangka panjang sehingga memungkinkan terbentuknya kebiasaan pasif dengan ketidakaktifan fisik yang tidak baik. Individu yang awalnya aktif secara fisik dan mengalami hambatan kegiatan akibat adanya pembatasan yang berkaitan dengan pandemik Covid-19, akan lebih merasakan dampak psikologis gangguan suasana hati dan/atau kecemasan yang dikarenakan berkurangnya pergerakan harian tidak seperti biasanya disertai munculnya perasaan tidak nyaman ketika terisolasi (Kang et al., 2020).

Menurut Lesser & Nienhuis (2020) kurangnya aktivitas fisik dapat mempengaruhi kesejahteraan jiwa berupa kecemasan. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan Siddique et al (2014) diketahui bahwa rendahnya aktivitas fisik sangat berkaitan terhadap tingkat kecemasan. Oleh karena kebiasaan *physical inactivity* yang dilakukan dalam waktu berkepanjangan maka akan diikuti gangguan produksi dan sintesis sel-sel dalam sistem saraf pusat yang berkaitan munculnya dan meningkatnya gejala kecemasan terus-menerus

Gangguan kecemasan adalah gangguan mental yang paling sering terjadi. Gangguan ini berupa seperti gangguan *mood*, gangguan pikiran, perilaku, dan psikologis. Kecemasan dikaitkan dengan kegelisahan, perasaan tegang atau gelisah, mudah lelah, sulit berkonsentrasi dan pikiran kosong, ketegangan otot, dan mudah tersinggung. Kecemasan merupakan respons total manusia terhadap ancaman atau bahaya (Adwas et al., 2019; Chand & Marwaha, 2020). Kondisi cemas adalah gejala normal pada manusia dan disebut patologis apabila gejala cemas menetap dalam

jangka waktu tertentu dan kondisi ini dapat mengganggu ketentraman seseorang (Widosari, 2013).

Physical inactive dapat menjadi faktor resiko yang berkontribusi terhadap penurunan tingkat kesehatan. Imobilisasi karena *physical inactivity* berpotensi terhadap peningkatan gejala kecemasan yang diduga muncul oleh karena berbagai macam faktor akibat pandemik Covid-19 (Woods et al., 2020). Berdasarkan penelitian Siddique et al (2014) diketahui bahwa karena kebiasaan *physical inactive* yang dilakukan dalam waktu berkepanjangan maka akan diikuti dengan gangguan beberapa neurotransmitter utama yang memunculkan atau meningkatkan kecemasan, seperti norepinephrine pada sistem saraf pusat, serta penurunan sintesis serotonin yang mempengaruhi sekresi hormon *atrial natriuretic peptide* (ANP) yang dapat mengendalikan respon otak terhadap kecemasan.

Kecemasan dapat hadir dalam berbagai konteks kehidupan diantaranya pendidikan, ekonomi, pekerjaan, agama dan sosial. Kecemasan dengan berbagai hal tidak pasti ini pada akhirnya menghadirkan kecemasan yang berdampak pada perubahan perilaku seperti menarik diri dari lingkungan dan sulit dalam beraktivitas fisik seperti biasa (Kritis et al., 2017). Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Indonesia oleh Persatuan Sarjana Kesehatan Masyarakat Indonesia (Persakmi) pada tahun 2020, lebih dari separuh responden mengalami kecemasan di masa pandemik Covid-19. Maka dari itu tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan diantara level aktivitas fisik dengan level kecemasan di masa pandemik Covid-19.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan studi observasional korelasi dengan desain penelitian secara *cross sectional*. Metode ini diaplikasikan untuk mengetahui level aktivitas fisik sebagai variabel *independent* dan level kecemasan sebagai variabel *dependent* terhadap responden dengan menggunakan proses komunikasi secara daring yang disesuaikan dengan

pemberlakukan jarak sosial di masa pandemik Covid-19. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara level aktivitas fisik dan kecemasan di masyarakat, khususnya masyarakat di Kabupaten Tapin, Kalimantan Selatan.

Waktu penelitian dilakukan pada bulan September 2020 sampai dengan Februari 2021. Penelitian berlokasi di beberapa kecamatan yang terletak di Kabupaten Tapin, Kalimantan Selatan. Populasi dari penelitian ini adalah masyarakat Kabupaten Tapin dengan rentang usia 30-39 yang mana sampel penelitian diestimasi sehingga didapatkan 100 sampel yang memenuhi kriteria inklusi. Pada penelitian ini proses teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS atau *Statistical Product and Service Solution* versi 23.0 *for windows*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian yaitu responden yang didapatkan adalah mayoritas perempuan (58%), namun hampir merata terhadap responden laki-laki yang mencapai 42 orang (42%) dari keseluruhan responden (Tabel 1). Diketahui juga bahwa frekuensi paling besar responden berada pada rentang usia 30-31 yakni sejumlah 31 responden (31%) dari keseluruhan total responden. Pada penelitian ini, usia rata-rata responden adalah 33,71 (Tabel 2).

Pekerjaan yang beragam seperti Ibu rumah tangga, penjahit, bidan, dan lainnya disebut dalam grafik dengan kata ‘lain-lain’ menempati persentase terbanyak yaitu 29%, diikuti pekerja swasta 21%, hingga persentase paling sedikit untuk pekerja pedagang 4%. Presentase berbagai pekerjaan responden penelitian dapat dilihat di Grafik 1.

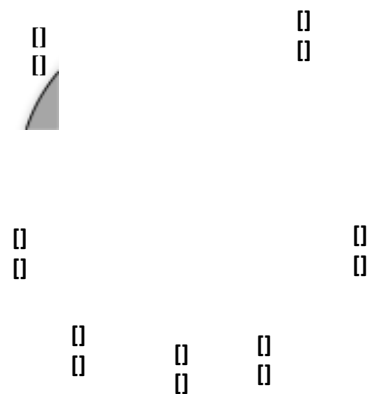
Tabel 1. Jenis Kelamin Subyek Penelitian

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	42	42%
Perempuan	58	58%
Jumlah	100	100%

Tabel 2. Usia Subyek Penelitian

Usia	Jenis Kelamin		Frekuensi	Persentase
	Laki-laki	Perempuan		
30-31	14	17	31	31%
32-33	9	15	24	24%
34-35	7	8	15	15%
36-37	6	8	14	14%
38-39	6	9	16	16%
Jumlah	42	58	100	100%
Modus				30,00
Median				33,00
Mean				33,71

Grafik 1. Pekerjaan Subyek Penelitian



Distribusi responden penelitian berdasarkan level aktivitas fisik terdapat 3 klasifikasi yaitu aktivitas fisik ringan, sedang, dan tinggi. Variasi level aktivitas fisik responden yang terbanyak adalah aktivitas fisik sedang ada 56 orang (53%), diikuti aktivitas fisik tinggi 31 orang (31%), dan jumlah terendah pada aktivitas fisik ringan yaitu sebanyak 13 orang (13%) (Tabel 3).

Tabel 3. Klasifikasi Aktivitas Fisik Subyek Penelitian

Klasifikasi Aktivitas Fisik	Frekuensi	Persentase
Ringan	13	13%
Sedang	56	56%
Tinggi	31	31%
Jumlah	100	100%
Modus		840
Median		1918
Mean		4223,08

Distribusi responden berdasarkan level kecemasan yang didapatkan pada penelitian ini diinterpretasikan dalam 4 level kategori yaitu kecemasan minimal, ringan, sedang, dan berat. Diketahui bahwa lebih banyak responden yang hanya merasakan kategori kecemasan minimal yakni sebanyak 73 responden (73%) atau melebihi dari separuh jumlah total responden. Sebaliknya kecemasan berat hanya dirasakan oleh 1 responden (Tabel 4).

Tabel 4. Kategori Kecemasan Subyek Penelitian

Kategori Kecemasan	Frekuensi	Persentase
Minimal	73	73%
Ringan	18	18%
Sedang	8	8%
Berat	1	1%
Jumlah	100	100%

Analisa selanjutnya dilakukan terhadap kedua variabel sekaligus untuk mengetahui keterkaitan satu sama lain. Pengolahan data variabel menggunakan SPSS 23.0 *for windows*. Menggunakan teknik analisis uji Spearman yang menghasilkan koefisien korelasi untuk menentukan interpretasi (Tabel 5).

Tabel 5. Hasil Korelasi Uji Spearman

			Aktivitas Fisik	Kecemasan
Spearman's rho	Aktivitas Fisik	Correlation Coefficient	1.000	-.045
		Sig. (2-tailed)	.	.659
		N	100	100
	Kecemasan	Correlation Coefficient	-.045	1.000
		Sig. (2-tailed)	.659	.
		N	100	100

Dilihat dari output perhitungan korelasi diatas, N menunjukkan jumlah sampel yaitu 100. Pada Tabel 5 diperoleh angka koefisien korelasi (-0.045) yang menunjukkan bahwa tingkat keeratan hubungan/korelasi antara variabel tingkat aktivitas fisik dan level kecemasan adalah sebesar -0.045 yang mana dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat keeratan hubungan sangat lemah dan tidak searah antara variabel level aktivitas fisik dengan level kecemasan di masa pandemik Covid-19.

Nilai koefisien korelasi berdasarkan Tabel 5 di atas adalah 0.045 untuk $\alpha = 10\%$ dan $df = 100 - 2 = 98$, maka t tabel dari $df = 98$ adalah 0.1654. Hipotesis statistik menyatakan: Jika koefisien korelasi $> t$ tabel berarti ada hubungan yang signifikan dan H_1 diterima maka H_0 ditolak. Seperti yang disajikan pada Tabel 5 nilai koefisien korelasi sebesar 0.045, maka hal tersebut menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi $< t$ tabel yaitu $0.045 < 0.1654$ yang berarti hipotesis nol (H_0) diterima dan H_1 ditolak, atau dengan kata lain dapat diketahui bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara level aktivitas fisik dengan level kecemasan di masa pandemik Covid-19.

Dalam penelitian ini dapat dilihat pada pemaparan Tabel 3 dan Tabel 4 dapat diketahui bahwa mayoritas responden menjalani aktivitas fisik dengan intensitas sedang dengan menunjukkan bahwa kecemasan yang dirasakan separuh lebih responden adalah minimal. Menurut hasil uji statistik menggunakan uji Spearman dengan SPSS pada Tabel 5 berdasarkan interpretasi koefisien korelasi menunjukkan hubungan yang sangat lemah tidak searah antara kedua variabel. Serta didapatkan hipotesis H_0 diterima dan H_1 ditolak yang dapat disimpulkan bahwa tidak ditemukan

hubungan yang signifikan antara level aktivitas fisik dengan level kecemasan di masa pandemik Covid-19.

Penelitian ini mendapati bahwa level aktivitas fisik tidak berhubungan signifikan dengan level kecemasan, serupa dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Mahadewi & Ardani (2018) bahwa tingkat aktivitas fisik dan kecemasan tidak memiliki hubungan yang signifikan atau bermakna terhadap individu, dikarenakan penurunan kecemasan tidak hanya tergantung oleh karena aktivitas fisik namun tergantung juga oleh faktor lainnya. Menurut Vibriyanti (2020), faktor seperti pengelolaan kecemasan dan tingkat pertahanan diri (*self defence*) yang baik, serta adanya kemampuan beradaptasi dengan masa pandemik turut berpengaruh terhadap level kecemasan.

Dari pembahasan di atas dapat disimpulkan tidak ditemukan hubungan signifikan antara level aktivitas fisik dengan level kecemasan pada masyarakat di Kabupaten Tapin. Menurunnya aktivitas fisik tidak dapat diartikan secara langsung akan meningkatkan level kecemasan. Banyak faktor lain yang dapat meningkatkan kecemasan selain rendahnya aktivitas fisik atau *physical inactivity*, seperti pengelolaan emosi kurang baik terhadap masa pandemik.

Peningkatan aktivitas fisik yang tinggi juga tidak menjadi salah satu faktor terpenting untuk menurunkan kecemasan. Meningkatnya pengetahuan seseorang untuk mampu beradaptasi dengan kondisi pandemik, semakin meningkatnya persentase penderita yang sembuh dari penyakit, serta mulainya era vaksinasi tentunya juga turut mampu menurunkan level kecemasan masyarakat di masa kini.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang “Hubungan level aktivitas fisik dengan level kecemasan di masa pandemik Covid-19” dapat disimpulkan bahwa tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara kedua variabel, yaitu level aktivitas fisik dengan level kecemasan di masa pandemik Covid-19 pada masyarakat Kabupaten Tapin.

DAFTAR PUSTAKA

- Adwas, A. A., Jbireal, J. M., & Azab, A. E. (2019). Anxiety: Insights into Signs, Symptoms, Etiology, Pathophysiology, and Treatment. *East African Scholars Journal of Medical Sciences*, 2(October), 80–91.
- Kang, S., Sun, Y., Zhang, X., Sun, F., Wang, B., & Zhu, W. (2020). Is Physical Activity Associated with Mental Health among Chinese Adolescents during Isolation in COVID-19 Pandemic? *Journal of Epidemiology and Global Health*. <https://doi.org/10.2991/jegh.k.200908.001>
- Kritis, D. K., Keperawatan, F., & Bandung, U. (2017). Hubungan Cemas dan Depresi pada pasien dengan Penyakit Jantung Koroner (PJK). *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 15(1)
- Lesser, I. A., & Nienhuis, C. P. (2020). The Impact of COVID-19 on Physical Activity Behavior and Well-Being of Canadians. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3899), 1–12. <https://doi.org/10.1080/20954816.2020.1839166>
- Mackett, R. L., & Brown, B. (2011). Transport , Physical Activity and Health : Present knowledge and the way ahead. *UK Transport Research Centre*, December, 1–146. <https://www.ucl.ac.uk/news/pdf/transportactivityhealth.pdf>
- Mahadewi, G. A., & Ardani, G. A. I. (2018). Hubungan Tingkat Depresi dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Panti Sosial Werdha Wana Seraya Denpasar Bali. *E-Jurnal Medika*, 7(8), 1–8.
- Siddiqui, F., Lindblad, U., & Bennet, L. (2014). Physical inactivity is strongly associated with anxiety and depression in Iraqi immigrants to Sweden: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 14(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-502>
- Syed Ali, S. K. (2018). The important of physical activities in our life. *International Physical Medicine & Rehabilitation Journal*, 3(4), 308–310. <https://doi.org/10.15406/ipmrj.2018.03.00121>
- Woods, J. A., Hutchinson, N. T., Powers, S. K., Roberts, W. O., Gomez-cabrera, M. C., Radak, Z., Berkes, I., Boros, A., Boldogh, I., Marzetti, E., Cheng, Y., Liu, J., Durstine, J. L., Sun, J., & Li, L. (2020). The COVID-19 pandemic and physical a. *Sport Medicine and Health Science*, 2(May), 55–64. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2020.05.006>