

Aktivitas Fisik Terhadap IMT Sebelum dan Selama Pandemi Covid-19

BMI and Physical Activity Before and During Covid-19 Pandemic

Puji Lestari^{1*}, Nabila Nabila²

^{1,2}UIN Walisongo Semarang

* Email: p.lestari@walisongo.ac.id

Abstrak

Latar belakang: World Health Organization (WHO) menetapkan Corona Virus Diseases (Covid-19) menjadi status pandemi global. Pencegahan transmisi Covid-19, pemerintah Indonesia memberlakukan pembatasan kegiatan diluar ruangan yang berpotensi menimbulkan transmisi Covid-19 yaitu, menerapkan Work From Home (WFH), pembelajaran daring, yang dapat menyebabkan penurunan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang turun akan mengakibatkan perubahan IMT seseorang. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara aktivitas fisik dan IMT yang dilakukan sebelum dan selama pandemi Covid-19. **Metode:** Penelitian ini, menggunakan desain cross sectional. Populasi mahasiswa berstatus aktif jurusan Gizi, Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang. Responden yang diambil berjumlah 83 orang, untuk mendapatkan sampel tersebut, dilakukan metode random sampling. **Hasil** Hasil penelitian ini Jenis kelamin perempuan (89,2%). Angkatan 2018 (47,0%). Tinggal dengan orang tua (86,7%). IMT sebelum pandemi Covid-19 normal (74,7%). IMT selama Covid-19 normal (69,9%), penurunan IMT normal (4,8%). Aktivitas fisik rendah (80,7%). Berdasarkan uji Spearman menunjukkan hubungan yang signifikan ($P=0,019$). **Kesimpulan:** Dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara perubahan IMT dan aktivitas fisik yang dilakukan mahasiswa gizi UIN Walisongo Semarang, saat sebelum dan berlangsungnya pandemi Covid-19.

Kata kunci: IMT; Aktivitas Fisik; Covid-19

Abstract

Background: World Health Organization (WHO) declared Covid-19 (Corona Virus Diseases) outbreak a global pandemic status. Prevent the transmission of Covid-19, the Indonesian government has imposed restrictions on outdoor activities that have the potential to cause Covid-19 transmission, Work From Home (WFH), and online learning, impact to decreased physical activity, decreased physical activity caused change of BMI. **Purpose:** This researches to look at the relationship between BMI and physical activity before and during Covid-19 pandemic. **Method:** This research uses a cross sectional design, and the population of active students majoring in Nutrition, Walisongo State Islamic University. Total respondents were 83 people, to get the sample, using a random sampling method. **Results:** The results of this research were BMI before the Covid-19 pandemic was normal (74,7%). BMI during Covid-19 was normal (69,9%), decreased BMI was normal (4,8%). Low physical activity (80,7%). Based on the Spearman correlation test, it showed a significant relationship ($P = 0,019$). **Conclusion:** It can be concluded that there is a significant relationship between changes in BMI and physical activity of nutrition students at UIN Walisongo Semarang, before and during the Covid- 19 pandemic.

Keywords: BMI; Physical Activity; Covid-19

PENDAHULUAN

Organisasi kesehatan dunia atau WHO (World Health Organization) menetapkan Covid-19 (Corona Virus Deases) menjadi status pandemi global, pada bulan Maret 2020 (WHO, 2020b), terkonfirmasi kasus virus corona sebanyak 1.157.837 kasus, sejak kasus pertama pada bulan Maret 2020. (Kemenkes RI, 2021).

Virus corona merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh SARS-CoV-2, merupakan corona virus baru yang belum pernah diidentifikasi, yang menyebabkan penyakit dengan menimbulkan gejala berat seperti middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Severe Respiratory Syndrome (SARS). Gejala umum infeksi Covid-19 yaitu gangguan pernapasan akut, seperti demam, batuk, sesak napas, Masa inkubasi rata-rata 5-6 hari, dengan inkubasi terlama 14 hari. Pada kasus Covid-19 yang berat dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, hingga kematian (Kemenkes RI, 2020). Pencegahan transmisi Covid-19 dilakukan dengan pemerintah Indonesia memberlakukan pembatasan kegiatan diluar ruangan yang berpotensi menimbulkan transmisi Covid-19 yaitu, menerapkan Work From Home (WFH), melaksanakan kegiatan belajar mengajar secara daring, yang dapat menyebabkan penurunan aktivitas fisik.

WHO mendefinisikan aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka sehingga mengeluarkan energi (WHO, 2020a) untuk orang dewasa berumur 18-24 tahun setidaknya berolahraga intensitas sedang selama 150-300 menit dalam seminggu, atau 75-100 menit untuk olahraga kombinasi sedang dan intensitas tinggi (WHO, 2020a). Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi IMT, dalam penelitian (Zata, LN and Fatahillah, 2020) menyampaikan terjadi penurunan aktivitas fisik selama pandemi Covid-19, dikarenakan pembatasan kegiatan diluar rumah.

Gaya hidup yang tidak aktif atau rendahnya tingkat aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya obesitas (Levine & Miller, 2007). Data nasional menunjukkan peningkatan angka obesitas dengan IMT $\geq 27,0$ pada tahun 2018 mengalami peningkatan menjadi 21,8%, dimana aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perubahan IMT, demikian pula penelitian (Suryana and Fitri, 2017) mengatakan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan IMT, sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan IMT pada mahasiswa jurusan gizi, UIN Walisongo Semarang.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional menggunakan desain cross sectional. Penelitian dilakukan secara daring dengan memperhatikan situasi terkini akibat pandemi Covid-19, dilaksanakan pada bulan Januari - Februari 2021. Populasi pada penelitian yaitu mahasiswa berstatus aktif jurusan Gizi, Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang. Responden yang diambil berjumlah 83 orang, untuk mendapatkan sampel tersebut, dilakukan metode random sampling. Pengolahan data dilakukan dengan cara responden mengisi kuesioner melalui google forms, data yang terkumpul meliputi pernyataan kesediaan responden, data demografi yaitu jenis kelamin, angkatan mahasiswa, IMT sebelum pandemi Covid-19, IMT satu bulan terakhir selama pandemi Covid-19, status tempat tinggal.

Data aktivitas fisik diperoleh menggunakan Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), yang diadopsi berdasarkan World Health Organization (WHO) yang digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas masyarakat di dunia, kemudian hasil dari GPAQ dikategorikan berdasarkan tingkat aktivitas MET (Metabolic Equivalent) (WHO, 2015).

Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis secara deskriptif dan analitik. Data deskriptif meliputi: distribusi frekuensi jenis kelamin, angkatan mahasiswa, status tempat tinggal, IMT sebelum pandemi Covid-19, IMT selama pandemi Covid-19. Dilakukan uji normalitas, sehingga memaparkan data hasil uji, IMT sebelum pandemi ($p = 0,162$), IMT berlangsungnya pandemi ($p = 0,329$), Perubahan IMT ($p = 0,105$), dan MET ($p=0,00$) < 0,05 sehingga MET tidak normal. Maka data analitik untuk uji hubungan menggunakan Uji Spearman yang diproses menggunakan perangkat lunak (SPSS 20).

HASIL

Hasil penelitian responden terbagi menjadi enam variable yaitu jenis kelamin, tahun angkatan mahasiswa, status tempat tinggal, IMT sebelum covid-19, IMT selama Covid-19, dan aktivitas fisik. Berikut data masing- masing variable responden

Tabel 1. Karakteristik responden

Variabel	Jumlah (n=83)	Persen (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	9	10,8
Perempuan	74	89,2
Angkatan Mahasiswa		
Angkatan 2015	1	1,2
Angkatan 2016	4	4,8
Angkatan 2017	14	16,9
Angkatan 2018	39	47,0
Angkatan 2019	18	21,7
Angkatan 2020	7	8,4
Status Tempat tinggal		
Orang Tua	72	86,7
Pondok	6	7,2
Saudara	1	1,2
Kos	4	4,8
IMT Sebelum Covid-19		
Sangat Kurus	4	4,8
Kurus	9	10,8
Normal	62	74,7
Gemuk	6	7,2
Obesitas	2	2,4
IMT Selama Covid-19		
Sangat Kurus	4	4,8
Kurus	12	14,5
Normal	58	69,9
Gemuk	7	8,4
Obesitas	2	2,4
Aktivitas Fisik (MET)		
Rendah	67	80,7
Sedang	16	19,3
Tinggi	0	0,0

Karakteristik responden yang diamati adalah usia, tempat tinggal, jenis kelamin, IMT, dan aktifitas fisik. Jumlah sampel sebanyak 83 orang dengan usia ≥ 18 tahun, usia tersebut termasuk dalam kategori remaja dewasa (WHO, 2020a).

Mayoritas Responden adalah Perempuan sebanyak 89,2%. Angkatan Mahasiswa paling banyak yaitu angkatan 2018 sebesar 47,0%. Mayoritas responden tinggal bersama orang tua selama pandemi ini sebesar 86,7%. IMT sebelum pandemi Covid-19 mayoritas normal sebesar 74,7%. IMT selama Covid-19 mayoritas normal 69,9%, namun terlihat ada penurunan sebesar 4,8%. Aktivitas fisik responden mayoritas rendah sebesar 80,7%.

Tabel.2 Hubungan Aktivitas Fisik dan IMT Sebelum dan selama Pandemi Covid-19

Variabel	P-Value
Aktivitas Fisik Perubahan IMT	0,019

Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman diketahui perubahan IMT (X) dan Aktivitas Fisik (Y) menunjukkan hasil ($P=0,019$) sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik terhadap IMT sebelum dan selama pandemi Covid-19.

PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan (Steve, Amisi, and Punuh 2021) mengenai gambaran aktivitas fisik mahasiswa semester II Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi saat pembatasan sosial selama pandemi Covid-19, memiliki mayoritas tingkat aktivitas fisik sedang sebanyak 46,7% dan 43,3% aktivitas ringan.

Penelitian (Ashadi, Andriana, & Pramono, 2020) mengenai pola aktivitas olahraga sebelum dan selama pandemi Covid-19 pada mahasiswa fakultas olahraga dan non olahraga di Universitas Negeri Surabaya, yakni dengan ($P<0,05$), perubahan aktivitas fisik yang terjadi disebabkan oleh keterbatasan akses, dan fasilitas untuk berolahraga.

Demikian pula penelitian yang dilakukan terhadap remaja di Kota Medan terkait aktivitas fisik dan status gizi selama pandemi Covid-19, sebanyak 59% remaja tidak melakukan aktivitas fisik selama pandemi, serta persentase status gizi gemuk sebesar 23%, sehingga aktivitas fisik memiliki hubungan terhadap status gizi remaja di Kota Medan (Rukmana, Permatasari, and Emilia 2020).

Serta penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa Pendidikan Jasmani UNSOED yang sedang menyelesaikan tugas akhir skripsi pada masa pandemi, menunjukkan 24,4% memiliki aktivitas fisik rendah serta IMT mahasiswa yang termasuk dalam kategori gemuk sebesar 39%, obesitas I 24,4% dan obesitas II 2,4% sehingga rata-rata mahasiswa memiliki berat badan lebih (Magdalena et al. 2021).

Berdasarkan data penelitian 80,7% mahasiswa termasuk kategori aktivitas fisik rendah, sedangkan WHO merekomendasikan aktivitas fisik untuk usia dewasa 18-64 tahun, setidaknya 150-300 menit untuk olahraga intensitas sedang, dan 75-150 menit untuk olahraga intensitas tinggi setiap minggunya (WHO, 2020a). Berdasarkan Balitbangkes 2018, aktivitas fisik berdasar provinsi, aktivitas fisik kurang mengalami peningkatan paling tinggi pada Provinsi DKI Jakarta sebesar 47,8%, sementara provinsi Jawa Tengah 25,2% (Balitbangkes RI, 2018). Aktivitas fisik yang rendah, salah satunya dapat memicu terjadinya obesitas. Penelitian yang dilakukan oleh (Setyoadi, Rini, and Novitasari, 2015), yang mana obesitas merupakan salah satu kormobid Covid-19.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Hamer et al, 2020), dari 334.329 pasien yang rawat inap dikarenakan infeksi Covid-19, obesitas memiliki persentasi tertinggi 66%,

perokok 9,8%, 4,8% diabetes, 56,1% hipertensi, dan 5,1% penyakit kardiovaskular. Demikian pula hasil Riskesdas 2018, terdapat peningkatan kasus obesitas pada tahun 2018 menjadi 21,8% (Balitbangkes RI, 2018), apabila tidak diatasi maka, kasus obesitas dapat meningkat pada lima tahun ke depan.

KESIMPULAN

Dari hasil pembahasan diatas, dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap IMT pada responden IMT sebelum dan selama pandemi Covid-19, dengan hasil ($p < 0,050$) hal ini dikarenakan pembatasan berkegiatan diluar ruangan, untuk mencegah transmisi penularan infeksi virus Covid-19. Hal tersebut perlu menjadi perhatian, karena rendahnya aktivitas fisik salah satu pemicu terjadinya obesitas, sehingga dapat meningkatkan indikator obesitas di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Ashadi, Kunjung, Laily Mita Andriana, and Agung Pramono. 2020. "Pola Aktivitas Olahraga Sebelum Dan Selama Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Fakultas Olahraga Dan Fakultas Non-Olahraga." 6(3): 713–28.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI. 2018. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta.
https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf.
- Hamer, Mark, Catharine R Gale, Mika Kivimaki, and Batty G. David. 2020. "Overweight, Obesity, and Risk of Hospitalization for Covid-19: A Community-Based Cohort Study of Adults In The United Kingdom." PNAS 117(35): 21011–13.
- Kemkes RI. 2020. "Pedoman Dan Pencegahan Coronavirus (COVID- 19)" eds. Listiana Aziza, Adistikah Amarina, and Maulidiah Ihsan. : 1–214.
- Levine, James, and M Jennifer Miller. 2007. "The Energy Expenditure of Using a 'Walk and Work' Desk of Office Workers With Obesity." British Journal of Sports Medicine 41(9): 558–61.
- Magdalena, Riana et al. 2021. "Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Indeks Masa Tubuh Pada Situasi Pandemi Covid-19." 21(2): 99–109.
- Rukmana, Erni, Tyas Permatasari, and Esi Emilia. 2020. "Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja Selama Pandemi Covid-19 Di Kota Medan." 3(2): 88–93.
- Satgas Covid-19. 2021. "Data Covid-19 Di Indonesia." <https://covid19.go.id/peta-sebaran> (February 18, 2021).
- Setyoadi, Ika Setys Rini, and Triana Novitasari. 2015. "(Sedentary Behaviour) Dengan Obesitas Pada Anak Usia 9-11 Tahun di SD Negeri Beji 02 Kabupaten Tulungagung." Ilmu Keperawatan 3(2): 155–67.
- Steve, David, Marsella D Amisi, and Maureen Punuh. 2021. "Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Semester II Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid -19." Jurnal KESMAS 10(1): 95–104.
- Suryana, and Yulia Fitri. 2017. "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan IMT Dan Komposisi Lemak Tubuh." AcTion: Aceh Nutrition Journal 2(2): 114.
- WHO. 2015. "Global Physical Activity Questionnaire Analysis Guide." [http://who.int/chp/steps/GPAQ Instrument and Analysis Guide v2.pdf](http://who.int/chp/steps/GPAQ_Instrument_and_Analysis_Guide_v2.pdf) (February 8, 2021).

- . 2020a. “Physical Activity.” www.who.int/newa-room/fact-sheets/detail/physical-activity (February 7, 2021).
- . 2020b. “Retrieved from WHO Director-General’s Opening Remarks at Media Briefing on COVID-19-11March 2020.” <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19-11-march-2020> (February 8, 2021).
- Zata Lini Nurhadi, Jihan, and Fatahillah. 2020. “Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik Pada Masyarakat Komplek Pratama, Kelurahan Medan Tembung.” 1(5): 294–99.