

# Gambaran Aktivitas Fisik dan Tingkat Kebugaran Masyarakat Dewasa Indonesia Sebelum dan Saat Pandemi COVID-19 Serta Faktor-Faktor yang Berhubungan = Overview of Physical Activity and Fitness Levels of Indonesian Adult Before and During the COVID-19 Pandemic and Associated Factors

Monica Harvriza, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920527942&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Latar Belakang Pandemi COVID-19 membuat banyak negara melakukan pembatasan aktivitas sosial, memaksa orang untuk beraktivitas dalam rumah dan mengakibatkan turunnya tingkat aktivitas. Di Indonesia belum ada data yang menjelaskan dampak pandemi COVID-19 terhadap komponen kesehatan terkait kebugaran pada populasi dewasa. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran perubahan tingkat aktivitas fisik dan tingkat kebugaran masyarakat Indonesia sebelum dan saat pandemi COVID-19. Metode Penelitian ini merupakan studi potong lintang, menggunakan kuesioner daring (online survey), dengan parameter yang diukur adalah tingkat kebugaran ( $VO_2\text{peak}$ ) dan tingkat aktivitas fisik masyarakat Indonesia dewasa sebelum dan saat pandemi COVID-19. Hasil pengisian kuesioner dimulai sejak Juli sampai November 2022, dari 412 responden, responden laki – laki sebesar 52,4%. Rerata responden yang mengikuti penelitian ini berusia 39,4 tahun, dan didapatkan bahwa tidak terdapat perubahan tingkat aktivitas fisik (MET) sebelum dan selama pandemi ( $p=0,613$ ), namun pada komponen tingkat kebugaran, terdapat peningkatan  $VO_2\text{peak}$  yang bermakna ( $p=0,03$ ), dan perubahan ini dipengaruhi secara bermakna oleh faktor sosiodemografis yaitu usia ( $p=0,024$ ) dan jenis kelamin ( $p=0,003$ ). Kesimpulan pandemi COVID-19 memberikan gambaran bahwa faktor sosiodemografis tidak mempengaruhi perubahan tingkat aktivitas fisik namun perubahan tingkat kebugaran dipengaruhi secara bermakna oleh faktor usia dan jenis kelamin.

.....Background The COVID-19 pandemic has forced many countries to place restrictions on social activities, forcing people to stay indoors and causing a decrease in activity levels. In Indonesia, there is no data explaining the impact of the COVID-19 pandemic on health components related to fitness in the adult population. This study aims to see an overview of changes in the level of physical activity and fitness level of the Indonesian people before and during the COVID-19 pandemic Method this is a cross-sectional study, using an online questionnaire (online survey), with the parameters measured being the level of fitness ( $VO_2\text{peak}$ ) and the level of physical activity of adult Indonesians before and during the COVID-19 pandemic Results The questionnaire filling started from July to November 2022, out of 412 respondents, male respondents were 52.4% with an average age of 39.4 years, it was found that there was no change in the level of physical activity (MET) before and during the pandemic ( $p=0.613$ ), but for the fitness level component, there was a significant increase in  $VO_2\text{peak}$  ( $p=0.03$ ), and this change was significantly influenced by sociodemographic factors, age ( $p=0.024$ ) and gender ( $p=0.003$ ).Conclusion COVID-19 pandemic illustrates that sociodemographic factors do not affect the level of changes in physical activity, but changes in fitness levels and are significantly influenced by age and gender factors.