

## **AKTIVITAS FISIK YANG AMAN PADA MASA PANDEMI COVID-19**

Arif Wicaksono

Departemen Anatomi Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura  
Pontianak, Indonesia  
Email : drarifwicaksono@gmail.com

### **ABSTRAK**

Pandemi Coronavirus Disease 2019(COVID-19) yang terjadi sejak bulan Maret 2020 berdampak pada berbagai sektor. Sektor kesehatan berjuang untuk memahami, melawan dan mendapatkan pengobatan untuk penyakit ini. Riset mengenai transmisi virus memperlihatkan hasil bahwa penyakit ini menular melalui droplet dan kontak langsung. Cara untuk mencegah transmisi adalah dengan tidak melakukan kontak, menjaga jarak, memakai masker, melakukan kebersihan tangan menggunakan sabun dan air mengalir, tidak berkumpul dan jika memungkinkan tetap berada di rumah. Aktivitas fisik sangat penting dan diperlukan dalam menjaga kesehatan dan kebugaran kita. Adanya pandemi membuat melakukan aktivitas fisik saat pandemi menjadi tantangan. Artikel ini bertujuan untuk memberikan rekomendasi mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik yang baik sesuai protokol kesehatan di masa pandemi COVID-19. Data ditelaah dari sumber-sumber referensi berbentuk jurnal, panduan dan berita dari dalam dan luar negeri tentang COVID-19, aktivitas fisik dan transmisi COVID-19. Aktivitas fisik di masa pandemi dapat dilakukan di rumah, dan apabila melakukannya di luar rumah harus mengikuti protokol kesehatan.

Kata kunci : Pandemi, COVID-19, transmisi, aktivitas fisik.

### **ABSTRACT**

The Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) pandemic since March 2020 has an impact on various sectors. The health sector struggles to understand, fight and get treatment for this disease. Research on viral transmission shows that the disease is transmitted through droplets and direct contact. Ways to prevent transmission are no contact, physical distancing , using mask, practice hand hygiene, not gathering and stay at home if possible. Physical activity is very important and necessary in maintaining our health and fitness. Pandemic made physical activity during pandemic quite challenging. This article aims to provide recommendations regarding the importance of proper physical activity appropriate to health protocols during the COVID-19 pandemic. The data is analyzed from reference sources in the form of journals, guidance and news from within and outside the country about COVID-19, physical activity and COVID-19 transmission. At home physical activities is recommended while outside physical activities can be done with following health protocols.

Key words: Pandemic, COVID-19, transmission, physical activity.

## **PENDAHULUAN**

Pada tahun 2020 kita semua dikejutkan oleh adanya penyakit *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19). Pertama kali dilaporkan pada akhir tahun 2019 di Wuhan, Tiongkok dan pertama kali didapatkan kasus positif di Indonesia pada bulan Maret 2020. Awalnya ada yang menyebut penyakit ini dengan pneumonia yang tidak diketahui sebabnya, pneumonia berat akibat virus, pneumonia Wuhan dan *novel coronavirus pneumonia*. Organisasi Kesehatan Dunia akhirnya memberi nama Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) (Gorbalenya et al., 2020).

Penyakit ini disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV-2). Virus penyebabnya merupakan jenis virus corona, yang dapat memberikan gejala bahkan sindrom pernafasan yang berat. Virus ini mirip dengan yang pernah menyerang di tahun 2002 dan 2012. Virus ini awalnya hidup pada hewan liar, yang karena banyak sebab akhirnya bisa menginfeksi manusia (Andersen et al., 2020).

Penyakit ini sebagai penyakit infeksi menular sehingga kita harus mengetahui bagaimana virus ini dapat menyebar dari satu orang atau benda ke orang atau benda lain. Penelitian menunjukkan bahwa virus ini dapat menyebar melalui droplet saluran pernafasan dan kontak langsung dengan penderita. Dasar transmisi ini yang akhirnya membuat kita harus melakukan protokol pencegahan dan pengendalian infeksi COVID-19 dalam kehidupan kita sehari-hari (Duan, 2020).

Aktivitas fisik dan olahraga merupakan dua terminologi yang berbeda. Aktivitas fisik adalah segala bentuk gerakan tubuh yang terjadi oleh karena kontraksi otot skelet/rangka yang menyebabkan peningkatan kebutuhan kalori atau penggunaan kalori tubuh melebihi dari kebutuhan energi dalam keadaan istirahat (Organization, 2018).

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, dan berkesinambungan yang melibatkan gerakan tubuh berulang dengan aturan tertentu yang ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi (Infodatin, 2015).

Masyarakat kita lebih sesuai jika menggunakan terminologi aktivitas fisik karena banyak sekali syarat yang harus dipenuhi untuk mengatakan bahwa suatu hal yang kita lakukan itu adalah olahraga. Masyarakat kita melakukan aktivitas fisik yang mirip dengan olah raga tertentu. Olahraga yang sebenarnya-benarnya olahraga dilakukan oleh atlit profesional.

Apa hubungannya antara aktivitas fisik dan pandemi COVID-19? Kita telah mengetahui bahwa transmisi COVID-19 melalui droplet dan kontak langsung. Kita tidak pernah tahu siapa saja yang terkena karena cakupan pemeriksaan diagnostik untuk COVID-19 masih sangat rendah di Indonesia. Hal yang dapat kita lakukan adalah menjaga diri dan lingkungan dari kemungkinan tertular.

Aktivitas fisik diketahui memberikan kita banyak manfaat dalam hal kesehatan, termasuk dalam menghadapi pandemi COVID-19. Aktivitas fisik harus tetap dilakukan sedangkan sedang pandemi. Kita harus mengetahui aktivitas fisik yang aman dilakukan pada saat pandemi.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan telaah artikel yang bersumber dari buku, jurnal, panduan, surat resmi dan berita terkait COVID-19 dan aktifitas fisik.

Panduan-panduan berasal dari World Health Organization (WHO), Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Perhimpunan Dokter Spesialis, United Nation (UN) dan Pusat Olahraga.

Sumber-sumber referensi dikumpulkan dari berbagai sumber dari dalam dan luar negeri sepanjang tahun 2020, kemudian dilakukan telaah dan rekomendasi untuk

aktifitas fisik yang aman dilakukan pada masa pandemi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Beberapa daerah atau negara memberlakukan hal-hal sebagai pengendalian dan pencegahan infeksi COVID-19. Adanya penutupan sekolah, kantor, tempat-tempat usaha, dan tempat-tempat umum dilakukan untuk mencegah adanya perkumpulan orang. Saat bertemu harus berjarak dan memakai masker. Hal-hal ini sangat mempengaruhi aspek kehidupan kita, termasuk aktivitas fisik/olahraga (Constandt et al., 2020; Park et al., 2020). Melakukan aktivitas fisik di masa pandemi COVID-19 menjadi tantangan kita bersama. Kita memiliki pilihan melakukan aktivitas fisik di rumah atau di luar rumah. Jenis aktivitas fisik yang dilakukan tergantung dari pilihan kita. Melakukan aktivitas fisik di luar rumah saat pandemi diperbolehkan asal memenuhi protokol kesehatan (Organization, 2020). Terdapat dua hal yang dapat kita lihat disini yaitu aktivitas fisik yang tetap harus dilakukan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran serta adanya pandemi yang membuat kita tidak dapat melakukan aktivitas fisik dengan leluasa seperti sebelumnya.

Keterbatasan kita untuk bergerak pun terjadi saat pandemi ini. Kita begitu berhati-hati supaya tidak ada transmisi virus padahal pergerakan tubuh sangat penting. Kita semua harus bergerak secara aktif, tidak memandang berapa usia kita. Saat berada dalam satu posisi tertentu, duduk misalnya, harus ada waktu 3-5 menit untuk berdiri, berjalan dan melakukan peregangan. Aktivitas seperti ini akan membantu membuat otot lebih rileks, meningkatkan sirkulasi darah dan aktivitas otot. Aktivitas fisik rutin juga akan membantu kita memiliki waktu khusus untuk aktivitas fisik bersama keluarga dan teman (Fong et al., 2020; Lesser & Nienhuis, 2020; Slimani et al., 2020) Aktivitas fisik yang rutin dilakukan

dapat membantu menurunkan tekanan darah yang tinggi, menjaga berat badan dan menurunkan resiko penyakit jantung, stroke, diabetes dan beberapa penyakit lain. Aktifitas fisik juga dapat meningkatkan kekuatan otot dan tulang, meningkatkan keseimbangan, fleksibilitas dan kebugaran. Pada orang tua, peningkatan keseimbangan karena aktivitas fisik dapat mengurangi kejadian jatuh atau cedera. Pada anak aktivitas fisik akan mendukung tumbuh kembang yang sehat dan mengurangi resiko-resiko penyakit yang bisa terjadi. Anak-anak juga dapat mengembangkan kemampuan gerakan dan sosial saat beraktivitas fisik bersama teman-teman mereka (Organization, 2020). Terlihat bahwa adanya pandemi membuat beberapa perubahan pada sisi fisik, sosial dan mental dari manusia sedangkan aktifitas fisik memiliki banyak sekali manfaat untuk kepentingan kesehatan fisik, sosial dan mental, baik untuk dewasa maupun anak-anak.

**Panduan mengenai pencegahan infeksi dengan menjaga jarak fisik dan sosial sepertinya membuat kita menjauh dari teman. Penggunaan teknologi di gawai kita selain untuk berkomunikasi dengan keluarga dan teman dapat juga digunakan untuk bidang kesehatan seperti penghitungan denyut nadi, banyak langkah dalam satu waktu/satu hari dan aktifitas fisik lain. Aktifitas fisik untuk pemula yang bisa dilakukan di rumah adalah yoga dan kelas menari. Adanya aplikasi daring untuk kelas-kelas tersebut bisa membuat jadwal yang rutin dan bersosialisasi dengan orang baru (Chen et al., 2020; Hanson, P. Kelly, 2020).** Pada keluarga yang memiliki hewan peliharaan, dapat bermain sambil beraktivitas fisik bersama binatang peliharaannya. Orang tua dapat bermain permainan petak umpet selama berapa waktu di rumah bersama anak-anak, selain sebagai aktivitas fisik, juga sebagai waktu bersama keluarga.

Melakukan aktivitas fisik lain seperti mengecat rumah atau pagar dapat juga dilakukan, tergantung kondisi yang bervariasi di tiap-tiap rumah.

Pemerintah harus bekerjasama dengan pelayanan kesehatan dan perawatan, sekolah-sekolah dan organisasi sosial untuk mendukung aktivitas fisik di rumah. Salah satu hal yang bisa dilakukan adalah mempromosikan aktivitas fisik dan olahraga tetap dilakukan secara daring maupun luring, memperhatikan jaga jarak dan protokol lainnya. Melakukan riset-riset kolaboratif antara pemerintah, komite olahraga, pemangku kepentingan dan pihak terkait lainnya untuk mendapatkan data-data, kemungkinan-kemungkinan dan umpan balik untuk menjaga dan terus mempromosikan aktivitas fisik sehingga terciptalah panduan atau kebijakan baru yang baik (Indonesia, 2020; Nations, 2020). Pemerintah Indonesia melalui Kementerian Pemuda dan Olahraga sudah mengeluarkan protokol kewaspadaan untuk bidang olahraga baik untuk bidang olahraga prestasi maupun non prestasi yang menerapkan pencegahan dan pengendalian infeksi bagi organisasi dan masyarakat umum.

Pemerintah bersama instansi terkait dapat melakukan pengembangan kapasitas untuk memastikan munculnya kebijakan-kebijakan yang menguntungkan semua pihak, melakukan implementasi pada kebijakan-kebijakan dan melakukan pendekatan-pendekatan mengenai aktivitas fisik/olahraga terbaik yang dapat dilakukan di masa pandemi ini. Melakukan edukasi aktivitas fisik dengan panduan-panduan yang ada untuk melawan pandemi. Edukasi dilakukan secara menyeluruh dari tingkat atas ke tingkat menengah kemudia ke tingkat bawah. Edukasi dapat dilakukan dengan berbagai sumber dan media, melalui daring ataupun luring dengan memperhatikan protokol kesehatan (Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2020; Nations, 2020). Pemerintah dunia

dan Indonesia sudah membuat peraturan terkait hal-hal yang dilakukan masyarakat, pelaku usaha dan termasuklah tempat-tempat umum seperti gedung, area olahraga, jalan dan taman yang biasa menjadi tempat melakukan aktivitas fisik.

Jangan melakukan aktivitas fisik saat sakit seperti demam, batuk dan kesulitan bernafas. Lebih baik berada di rumah, mencari bantuan medis dan ikuti protokol kesehatan di daerah anda tinggal (Organization, 2020; Scotland, 2020). Saat berjalan atau bersepeda keluar, selalu terapkan memakai masker, menjaga jarak, cuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum pergi, ke tempat tujuan dan saat pulang ke rumah. Pembersih tangan berbasis alkohol (*hand sanitizer*) dapat digunakan jika tidak ada sabun dan air mengalir. Saat pergi ke ruangan terbuka atau tempat umum untuk melakukan aktivitas fisik, selalu terapkan memakai masker, menjaga jarak, cuci tangan dengan sabun dan air mengalir atau gunakan hand sanitizer sebelum pergi, ke tempat tujuan dan saat pulang ke rumah. Ikuti petunjuk atau protokol di tempat-tempat tersebut mengenai jumlah maksimum orang yang diperbolehkan berada dalam satu waktu (Mercy, 2020; Organization, 2020). Kita dapat melakukan aktivitas fisik dengan memperhatikan protokol kesehatan dan prinsip pencegahan dan pengendalian infeksi dengan baik.

Lakukan aktivitas fisik dengan intensitas rendah terlebih dahulu. Aktivitas fisik seperti berjalan dapat dilakukan selama 5-10 menit, kemudian sedikit demi sedikit ditingkatkan sampai 30 menit sekali kegiatan. Lebih aman dan lebih baik untuk melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang singkat dan diulang daripada langsung melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang lama. Lakukan aktivitas dengan baik untuk mengurangi risiko cedera. Lakukan aktivitas yang anda sukai. Pilihlah aktivitas yang sesuai dengan kondisi kesehatan dan kebugaran. Aktivitas fisik yang dilakukan

dalam intensitas ringan-sedang akan membuat kita tetap dapat bernafas dengan nyaman dan masih dapat melakukan percakapan (Chen et al., 2020; Olahraga, 2020). Lakukan aktivitas fisik sesuai dengan usia, keadaan tubuh dan jangan memaksakan diri dengan intensitas sedang-berat. Lakukan aktivitas fisik dengan intensitas ringan-sedang dengan mematuhi protokol kesehatan.

## **PENUTUP**

Pandemi sedang terjadi dan membuat kita harus menjaga jarak, memakai masker, melakukan etika bersin dan batuk, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, menghindari keramaian dan mengusahakan diri tetap berada di rumah. Aktivitas fisik tetap harus dilakukan karena banyak manfaatnya untuk tubuh kita bahkan di saat pandemi.

Aktivitas fisik dapat dilakukan sesuai umur, jenis, dimulai dengan pemanasan terlebih dahulu dengan intensitas ringan-sedang dan direkomendasikan untuk dilakukan di rumah atau sekitar rumah. Aktivitas fisik di luar rumah selama pandemi masih boleh dilakukan dengan mengikuti protokol kesehatan..

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Andersen, K. G., Rambaut, A., Lipkin, W. I., Holmes, E. C., & Garry, R. F. (2020). The proximal origin of SARS-CoV-2. *Nature Medicine*, 26(4), 450–452. <https://doi.org/10.1038/s41591-020-0820-9>
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., & Li, F. (2020). Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science*, 9(2), 103–104. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001>
- Constandt, B., Thibaut, E., De Bosscher, V., Scheerder, J., Ricour, M., & Willem, A. (2020). Exercising in times of lockdown: An analysis of the impact of COVID-19 on levels and patterns of exercise among adults in Belgium. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 1–10. <https://doi.org/10.3390/ijerph17114144>
- Duan, G. (2020). Virology, Epidemiology, Pathogenesis, and Control of COVID-19. *Viruses*, 12(372), 1–17. <https://doi.org/10.3390/v12040372>
- Fong, B. Y. F., Wong, M. C. S., Law, V. T. S., Lo, M. F., Ng, T. K. C., Yee, H. H. L., Leung, T. C. H., & Ho, P. W. T. (2020). Relationships between physical and social behavioural changes and the mental status of homebound residents in hong kong during the covid-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 1–18. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186653>
- Gorbalenya, A. E., Baker, S. C., Baric, R. S., de Groot, R. J., Drosten, C., Gulyaeva, A. A., Haagmans, B. L., Lauber, C., Leontovich, A. M., Neuman, B. W., Penzar, D., Perlman, S., Poon, L. L. M., Samborskiy, D. V., Sidorov, I. A., Sola, I., & Ziebuhr, J. (2020). The species Severe acute respiratory syndrome-related coronavirus: classifying 2019-nCoV and naming it SARS-CoV-2. *Nature Microbiology*, 5(4), 536–544. <https://doi.org/10.1038/s41564-020-0695-z>
- Hanson, P. Kelly, et al. (2020). Stay calm, be active: simple ways to boost your physical activity during COVID-19. *British Journal of Sports*

- Medicine*.  
<https://blogs.bmj.com/bjism/2020/03/30/stay-calm-be-active-simple-ways-to-boost-your-physical-activity-during-covid-19/>
- Indonesia, K. P. dan O. R. (2020). *Protokol Kewaspadaan Pencegahan Wabah COVID-19 bagi Kegiatan Keolahragaan* (p. 5). Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Infodatin. (2015). Pembinaan Kesehatan Olahraga di Indonesia. In *Pembinaan Kesehatan Olahraga di Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <http://www.depkes.go.id/article/view/15062300005/pembinaan-kesehatan-olahraga-di-indonesia.html>
- 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(11). <https://doi.org/10.3390/ijerph17113899>
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Protokol Kesehatan bagi Masyarakat di Tempat dan Fasilitas Umum dalam rangka Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Disease 2019(COVID-19). In *Keputusan Menteri KEsehatan RI Nomor HK.01.07/MENKES/382/2020*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mercy, C. (2020). *Recommendations for a Safe Return to Sport an Physical Activity After COVID-19*. Children Mercy.
- Nations, U. (2020). The Impact of COVID-19 on Sport, physical Activity and Well-Being and Its Effects on Social Development. In *Policy Brief No 73* (Vol. 1, Issue 73). Department of Economic and Social Affairs, United Nations.
- Olahraga, P. D. S. K. (2020). *Panduan Latihan Fisik di Tempat Umum* (p. 2). Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Olahraga.
- Organization, W. H. (2018). *More Active People for Healthier World*. World Health Organization.
- Organization, W. H. (2020). Q & A : *Be Active during COVID - 19* (Issue March). World Health Organization.
- Park, S., Kim, B., & Lee, J. (2020). Social Distancing and Outdoor Physical Activity During the COVID-19 Outbreak in South Korea: Implications for Physical Distancing Strategies. *Asia-Pacific Journal of Public Health*, 1–3. <https://doi.org/10.1177/1010539520940929>
- Scotland, P. H. (2020). *Coronavirus ( COVID - 19 ): Physical activity*. National Health Service.
- Slimani, M., Paravlic, A., Mbarek, F., Bragazzi, N. L., & Tod, D. (2020). The Relationship Between Physical Activity and Quality of Life During the Confinement Induced by COVID-19 Outbreak: A Pilot Study in Tunisia. *Frontiers in Psychology*, 11(April), 1–5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01882>.