

# AKTIVITAS FISIK SEBAGAI PENDUKUNG KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DI MASA PANDEMI COVID-19: KAJIAN LITERATUR SISTEMATIS

Reza Lidia Sari<sup>1</sup>, Rosatyani Puspita Adiati<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga Surabaya  
Email: rezalidiasari@psikologi.unair.ac.id

<sup>2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga Surabaya  
Email: rosatyani.adiati@psikologi.unair.ac.id

Masuk : 08-07-2021, revisi: 11-12-2021, diterima untuk diterbitkan : 14-01-2022

---

## ABSTRACT

*The relationship between physical activity and psychological well-being has been investigated by several previous researchers. This systemic literature review examines the relationship between the two variables in the contexts of COVID-19 pandemic. Implemented measures to control the spread of COVID-19, such as social restrictions, have affected our lives in terms of mobility and social relations. This study aimed to identify changes in physical activities during the COVID-19 pandemic and their effects on psychological well-being. On 20 May 2021, a search within the Scopus repository with year filter; 2020–2021 and keywords; psychological well-being, subjective well-being, physical activities, physical exercise, sporting behavior, outdoor activity, Covid-19, and pandemic showed 241 relevant articles. Furthermore, by applying the inclusion and exclusion criteria, the stages of title and abstract screening and full text screening were carried out using Covidence as a tool in a systematic review, there were 7 shortlisted articles ready to review. The review confirmed the changes in physical activities during the Covid-19 pandemic compared to before the pandemic. Those changes have affected psychological well-being. Therefore, adjustments in physical activities should be made to promote psychological well-being during the pandemic.*

**Keywords:** *physical activity, covid-19, psychological well-being, physical exercise*

## ABSTRAK

Hubungan antara aktivitas fisik dengan kesejahteraan psikologis telah diteliti oleh beberapa peneliti terdahulu. Studi telaah literatur yang sistematis ini dilakukan untuk meninjau hubungan antara kedua variabel tersebut dalam konteks pandemi Covid-19. Pembatasan kegiatan dalam rangka pengendalian penyebaran Covid-19 telah mempengaruhi kehidupan masyarakat, baik dari segi pembatasan ruang gerak maupun relasi sosial. Studi ini bertujuan untuk mengidentifikasi perubahan aktivitas fisik yang terjadi selama masa pandemi Covid-19 dan pengaruhnya terhadap kesejahteraan psikologis. Penelusuran di Scopus pada tanggal 20 Mei 2021 menggunakan kata kunci *psychological well-being, subjective well-being, physical activities, physical exercise, sporting behavior, outdoor activity*, serta *Covid-19* dan *pandemic* dengan pembatasan rentang tahun publikasi 2020 – 2021 menghasilkan temuan 241 artikel. Selanjutnya, dengan menerapkan kriteria inklusi dan eksklusi, tahapan penyaringan judul dan abstrak serta penyaringan teks lengkap menggunakan bantuan perangkat *Covidence*, ada 7 artikel yang kemudian terpilih untuk ditelaah. Hasil telaah menunjukkan bahwa terdapat perubahan aktivitas fisik selama pandemi Covid-19 dibandingkan sebelum pandemi. Perubahan tersebut juga ikut mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis di masa pandemi. Dengan demikian, penyesuaian dalam aktivitas fisik di masa pandemi Covid-19 tetap dapat dilakukan dalam rangka menunjang kesejahteraan psikologis seseorang.

**Kata Kunci:** aktivitas fisik, covid-19, kesejahteraan psikologis, latihan fisik

## 1. PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Penemuan kasus pertama virus corona (Covid-19) dilaporkan di Wuhan, China, pada Desember 2019 lalu kemudian penyebarannya meluas di Asia dan Eropa. Penyebaran yang meluas dengan penambahan kasus infeksi yang terus meningkat tajam ini membuat Organisasi Kesehatan Dunia pada 11 Maret 2020 menetakannya sebagai pandemik (WHO, 2020). Hal ini kemudian mendorong negara-negara untuk menerapkan karantina demi mencegah penularan yang lebih meluas. Sejak penemuan kasus pertama di Indonesia yang diumumkan oleh Presiden pada 2 Maret 2020, jumlah kasus Covid-19 di Indonesia terus meningkat (Berty, 2020). Oleh karena itu, pemerintah segera menetapkan kebijakan guna mencegah penyebaran Covid-19 yang lebih meluas. Dalam konferensi pers yang diselenggarakan pada 15 Maret 2020, Presiden Joko Widodo menghimbau masyarakat Indonesia untuk mengurangi aktivitas di luar rumah guna mencegah penyebaran Covid-19. Akibatnya, sebagian besar penduduk Indonesia mengisolasi diri di rumah (karantina) sesuai dengan himbauan pemerintah untuk bekerja dari rumah, belajar dari rumah, dan beribadah dari rumah (CNN Indonesia, 2020).

Banyak perubahan yang dialami oleh masyarakat sebagai konsekuensi dari kebijakan karantina yang diberlakukan oleh pemerintah. Beberapa studi untuk mengidentifikasi perubahan tersebut telah dilakukan di berbagai populasi, seperti: (a) anak-anak prasekolah; (b) remaja; (c) orang dewasa; (d) orang lanjut usia; (e) mahasiswa; (f) karyawan; dan (g) ibu hamil (Aslan et al., 2020; Barone Gibbs et al., 2021; Biviá-Roig et al., 2020; Eric et al., 2020; Harrison et al., 2021; Jackson et al., 2021; Martínez-de-Quel et al., 2021). Perubahan yang diakibatkan dari karantina ini meliputi perubahan dalam aspek gaya hidup maupun kondisi psikologis. Perubahan dalam aspek gaya hidup antara lain adalah peningkatan aktivitas duduk (*sedentary time*), penurunan durasi dan kualitas tidur, serta penurunan aktivitas fisik (Barone Gibbs, et al., 2021; Biviá-Roig, et al., 2020; Martínez-de-Quel et al., 2021). Sementara itu, dampak psikologis yang muncul sebagai akibat dari karantina diantaranya yaitu peningkatan tingkat kecemasan, depresi, stres, kualitas dan kepuasan hidup, kebahagiaan dan optimisme, serta perubahan suasana hati (Antoun et al., 2021; Aslan et al., 2020; Biviá-Roig, et al. 2021; Coyle et al., 2020; Dale et al., 2021; Dragun et al., 2021; Mishra, et al., 2021).

Beberapa studi terdahulu telah mencoba melihat keterhubungan antara perubahan gaya hidup yang muncul sebagai akibat dari karantina di masa pandemi dengan konsekuensi psikologis yang menyertainya. Salah satu temuannya adalah gangguan tidur yang dialami seseorang selama masa karantina memiliki hubungan dengan peningkatan gejala kecemasan, depresi, dan stress yang dirasakan seseorang (Dragun, et al., 2021). Begitu juga dengan perubahan dalam aktivitas bermain di luar (*outdoor recreation*) dan aktivitas berbasis alam (*nature-based activities*) selama masa karantina ditemukan berkorelasi secara signifikan dengan perubahan kesejahteraan subjektif yang dirasakan seseorang (Jackson, et al., 2021). Studi yang dilakukan oleh Xiao et al., (2021) pada karyawan yang bekerja dari rumah selama masa pandemi menemukan bahwa latihan fisik dan asupan makanan memengaruhi kesejahteraan fisik dan mental dari karyawan tersebut.

Aktivitas fisik selama masa pandemi Covid-19 secara konsisten ditemukan memberikan efek positif bagi kondisi psikologis seseorang. Di antaranya yaitu: (a) dapat meningkatkan kesehatan mental; (b) meningkatkan persepsi kesejahteraan psikologis yang dirasakan; (c) serta peningkatan vitalitas tubuh (Brady et al., 2021; Diamond & Byrd, 2020; Faulkner et al., 2021). Dengan sering berolahraga ringan maupun sedang, berjalan santai, dan latihan fisik secara teratur, kondisi kesehatan mental dan fisik seseorang akan menjadi lebih baik (Eöry et al., 2021). Selain itu, aktivitas fisik juga mampu mengurangi masalah psikososial selama situasi karantina

(Martínez-de-Quel et al., 2021). Seseorang yang melakukan aktivitas fisik secara teratur akan mengalami penurunan tingkat stres yang dirasakannya (Aslan et al., 2020). Ketakutan terhadap virus corona memang memberikan pengaruh negatif terhadap kesehatan dan kesejahteraan mental seseorang. Namun demikian, aktivitas fisik yang dilakukan selama masa pandemi dapat menangkalkan efek negatif tersebut. Oleh karena itu, aktivitas fisik harus dipertahankan selama masa karantina untuk mendukung kondisi kesehatan dan kesejahteraan mental yang lebih baik (Wright et al., 2021).

Beberapa peneliti terdahulu telah meninjau hubungan antara aktivitas fisik dengan kesejahteraan psikologis (Diamond & Byrd, 2020; Jackson, et al., 2021; Xiao et al., 2021; Faulkner et al., 2021). Namun demikian, studi telaah literatur yang sistematis perlu dilakukan untuk memetakan dan mendapatkan pemahaman yang komprehensif tentang bagaimana konsistensi bentuk hubungan antara kedua variabel tersebut dalam konteks pandemi Covid-19. Studi ini akan mengidentifikasi: (a) Bagaimana perubahan aktivitas fisik yang terjadi selama masa pandemi; (b) Bagaimana perubahan kondisi kesejahteraan psikologis seseorang selama masa pandemi; dan (c) Bagaimana keterkaitan antara perubahan aktivitas fisik dengan perubahan kesejahteraan psikologis selama masa pandemi. Dari hasil telaah literatur ini diharapkan dapat memberikan pemahaman tentang perubahan perilaku olahraga serta perubahan kesejahteraan psikologis di masa pandemi, yang selanjutnya bisa menjadi dasar pertimbangan dalam kebijakan terkait penanganan dampak psikologis selama masa pandemi.

## 2. METODE PENELITIAN

Kajian literatur ini menggunakan pangkalan data Scopus dengan kata kunci pencarian yaitu: "*psychological well-being*" OR "*subjective well-being*" OR "*well-being*" AND "*physical activities*" OR "*physical exercise*" OR "*sporting behavior*" OR "*outdoor activity*" AND "*Covid-19*" OR "*pandemic*". Selanjutnya, dalam proses penyaringan, peneliti menerapkan kriteria inklusi dan eksklusi. Proses penyaringan ini dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan bantuan *tools* yaitu *covidence*.

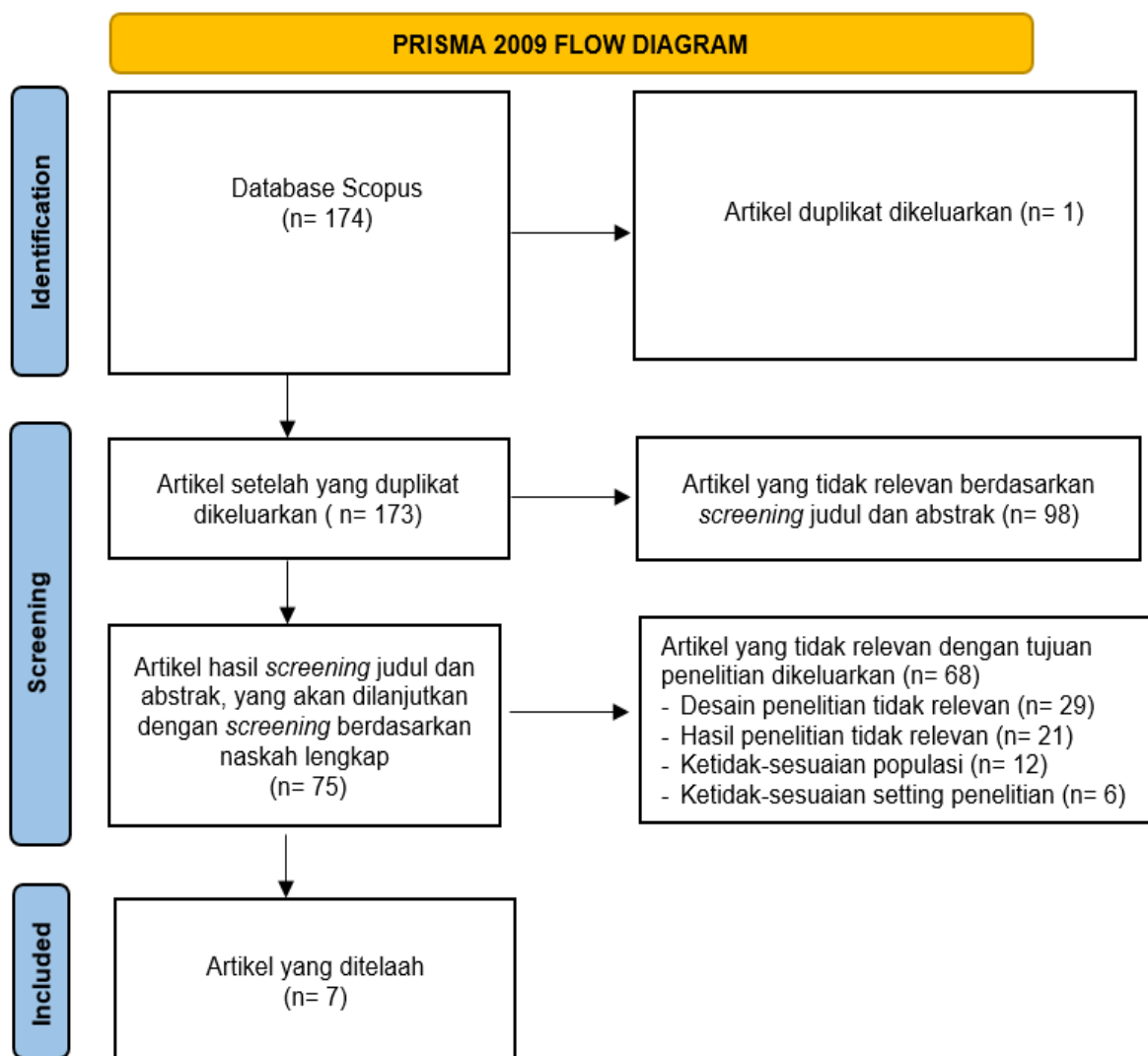
Kriteria inklusi yang diterapkan adalah: (a) merupakan dokumen dengan tipe artikel dari jurnal; (b) berupa teks lengkap berbahasa Inggris; (c) diterbitkan pada tahun 2020-2021; dan (d) metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Sementara kriteria eksklusi yang diterapkan adalah: (a) artikel yang duplikat/ ganda; (b) artikel yang berupa *review*, komentar pakar, rekomendasi, studi kasus, refleksi, protokol, meta-analisis, serta konstruksi dan pengembangan alat ukur, (c) tidak membandingkan perbedaan aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis antara sebelum pandemi dengan setelah memasuki masa pandemi; (d) tidak melihat hubungan antara aktivitas fisik dengan kesejahteraan psikologis; dan (e) melibatkan populasi yaitu pasien dengan penyakit kronis.

Dari hasil penyaringan dengan pembatasan tahun terbit (2020-2021), jenis dokumen (artikel jurnal), berbahasa Inggris diperoleh 174 artikel yang kemudian disertakan dalam tahap penyaringan berikutnya. Dengan bantuan *tools covidence* ditemukan 1 artikel ganda sehingga total artikel yang bisa diolah lebih lanjut dalam tahap penyaringan judul dan abstrak adalah 173 artikel. Pada tahap penyaringan judul dan abstrak ditemukan 98 artikel yang tidak relevan dengan tujuan studi ini, dengan rincian 21 artikel tidak melihat keterkaitan antara aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis, 2 artikel tidak melaporkan teknik analisis yang digunakan, 7 artikel tidak bersifat self-report (orangtua yang mengisi kuesioner pengukuran aktivitas fisik), 43 artikel memiliki desain studi yang tidak sesuai dengan tujuan penelitian (artikel berupa *review*,

komentar pakar, rekomendasi, studi kasus, refleksi, protokol, meta-analisis, serta konstruksi dan pengembangan alat ukur), 17 artikel melibatkan populasi pasien dan ibu hamil, dan 8 artikel tidak relevan (mengukur *spiritual well-being*, *physical well-being*, *physical health*, dll). Tahap penyaringan judul dan abstrak menghasilkan 75 artikel yang kemudian dilanjutkan pada tahap berikutnya yaitu penyaringan berdasarkan naskah lengkap. Pada penyaringan naskah lengkap (*full text*), 68 artikel dikeluarkan karena desain penelitian tidak relevan (29 artikel), hasil yang dilaporkan tidak relevan (21 artikel), ketidaksesuaian populasi (12 artikel), dan ketidak-sesuaian dalam *setting* penelitian (6 artikel). Dengan demikian, terpilih 7 artikel yang kemudian akan dilanjutkan untuk ditelaah dalam studi ini. Rincian dapat dilihat pada Diagram 1 berikut ini.

**Diagram 1**

*PRISMA 2009 Flow Diagram*



### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Artikel yang ditelaah dalam studi ini ada 7 artikel. Rincian dari artikel tersebut dapat dilihat pada Tabel 1 berikut ini :

Tabel 1. Hasil Kajian Literatur

No	Peneliti, (Tahun), Judul	Variabel	Waktu Pengambilan Data	Responden	Metode	Hasil Penelitian
1	Jackson et al., (2021), <i>Outdoor Activity Participation Improves Adolescents' Mental Health and Well-Being during the COVID-19 Pandemic</i>	<b>Aktivitas fisik:</b> aktivitas di luar ruangan yang dikelompokkan menjadi: (1) <i>outdoor environment</i> , seperti: berolahraga di luar ruangan, bersepeda, jalan santai atau berlari, berenang, <i>skating</i> ; (2) <i>nature-based activities</i> seperti: berkemah, melihat satwa liar, <i>hiking</i> , mendayung, berburu, memancing, bermain di hutan, mengumpulkan benda-benda alam; (3) <i>outdoor family activities</i> yaitu menghabiskan waktu bersama keluarga di luar ruangan.  <b>Kesejahteraan Psikologis:</b> Kesejahteraan subjektif (tingkat keceriaan dan semangat positif, tenang dan santai, aktif dan penuh energi, tertank dan penuh dengan sekitar)	30 April - 15 Juni 2020	624 remaja remaja berusia 10-18 tahun di Amerika Serikat	Survei daring  <b>Pengukuran aktivitas fisik:</b> frekuensi aktivitas di luar ruangan ( <i>play-based activities, nature-based activities, outdoor family activities</i> )  <b>Pengukuran kesejahteraan psikologis:</b> <i>Subjective health and well-being scale</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Responden melaporkan penurunan skor kesejahteraan subjektif yang signifikan yaitu sebesar 23% antara sebelum pandemi dan setelahnya (pre Covid-19 <math>M = 2,21</math>, <math>SD = 0,62</math>; post Covid-19 <math>M = 1,75</math>, <math>SD = 0,75</math>; <math>t(623) = 14,87</math>, <math>p &lt; 0,001</math>)</li> <li>Ada 52,4% remaja yang melaporkan penurunan aktivitas fisik di luar ruangan selama pandemi, yang mana penurunannya sebesar 21,6% (pre Covid-19 <math>M = 3,68</math>, <math>SD = 1,17</math>; post Covid-19 <math>M = 2,89</math>, <math>SD = 1,45</math>; <math>t(623) = 11,82</math>, <math>p &lt; 0,001</math>)</li> <li>Selama pandemi Covid-19, ada 59,9% remaja yang melaporkan melakukan aktivitas fisik di luar ruangan sekali seminggu atau kurang</li> <li>Responden yang terbiasa melakukan aktivitas di luar ruangan sebelum pandemi memiliki ketahanan yang lebih kuat dalam menghadapi perubahan kesejahteraan psikologis selama pandemi (<math>\beta = 0,30</math>, <math>p &lt; 0,001</math>)</li> </ul>
2.	Lesser & Nielsen, (2020). <i>The Impact of COVID-19 on Physical Activity Behavior and Well-Being of Canadians</i>	<b>Aktivitas fisik:</b> Latihan fisik yang sedang-moderat (jalan kaki, lari, bersepeda, yoga, angkat beban, mendaki). Terdapat dua kategori: 1. <i>inactive respondent</i> : individu dengan durasi aktivitas fisik sedang-moderat di bawah 149,9 menit/minggu 2. <i>active respondent</i> : individu dengan durasi aktivitas fisik sedang-moderat di atas 150 menit/minggu  <b>Kesejahteraan Psikologis:</b> Kesejahteraan secara keseluruhan dan kesejahteraan secara emosional, psikologis, dan sosial.	April - awal Mei 2020	1098 orang dewasa di Kanada	Survei daring  <b>Pengukuran aktivitas fisik:</b> <i>Godin Leisure Questionnaire</i>  <b>Pengukuran kesejahteraan psikologis:</b> <i>Mental Health Continuum Short Form (MHC-SF)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ada 40,3% responden kategori <i>inactive</i> melaporkan semakin kurang aktif selama pandemi, sementara 40,3% kategori <i>active respondent</i> melaporkan peningkatan.</li> <li><i>Active respondent</i> melaporkan durasi aktivitas fisik di luar ruangan (<math>Mdiff = 97,23</math>, <math>SD = 17,49</math>) dan kegiatan di alam (<math>Mdiff = 3,58</math>, <math>SD = 1,42</math>) yang signifikan lebih tinggi dibandingkan <i>inactive respondent</i>.</li> <li><i>Inactive respondent</i> memiliki skor kesehatan mental yang signifikan lebih rendah (<math>M = 47,64</math>, <math>SD = 12,70</math>) dibanding <i>active respondent</i> (<math>M = 49,37</math>; <math>SD = 11,77</math>).</li> <li>Pada kelompok <i>inactive respondent</i>, mereka yang menjadi lebih aktif (<math>M = 49,34</math>, <math>SD = 12,30</math>) memiliki skor kesejahteraan psikologis lebih tinggi dibanding yang semakin tidak aktif (<math>M = 44,42</math>, <math>SD = 13,07</math>).</li> <li>Pada kelompok <i>active respondent</i>, tidak ada perbedaan signifikan pada skor kesejahteraan psikologis antara yang</li> </ul>

Lanjutan Tabel 1. Hasil Kajian Literatur

<p>3. Hu et al. (2020). <i>Impact of the Covid-19 epidemic on lifestyle behaviors and their association with subjective well-being among the general population in Mainland China: Cross-sectional study</i></p>	<p>10-15 Mei 2020</p>	<p>1033 masyarakat umum di China yang berusia antara 18-60 tahun</p>	<p>Survei daring</p>	<p>• Responden yang kurang melakukan aktivitas latihan fisik di waktu senggang (OR 1,16, 95% CI 1,02-1,48), memiliki risiko memiliki kondisi kesejahteraan subjektif yang lebih rendah.</p> <p>• Responden yang kurang konsumsi sayur dan buah-buahan sejak pandemi dan sering melewatkan sarapan, akan lebih besar peluangnya untuk memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih rendah.</p>
<p>4. Savage et al., (2020). <i>Mental health and movement behaviour during the COVID-19 pandemic in UK university students: Prospective cohort study</i></p>	<p>Sebelum pandemi (14 Oktober 2019) dan selama pandemi (20 Maret - 27 April 2020)</p>	<p>214 mahasiswa di East Midlands UK University.</p>	<p>Survei daring</p>	<p>• Situasi <i>lockdown</i> menurunkan tingkat kesejahteraan mental dan aktivitas fisik serta meningkatkan stres dan <i>sedentary behavior</i>.</p> <p>• Ada hubungan positif yang signifikan antara perubahan <i>sedentary behavior</i> dengan perubahan tingkat stres (<math>r=0,184</math>, <math>p&lt;0,010</math>), artinya semakin tinggi perilaku beridnari dan, semakin tinggi juga tingkat stresnya.</p> <p>• Tidak ada hubungan antara perubahan aktivitas fisik dengan perubahan tingkat stres dan tingkat kesejahteraan mental responden.</p>
<p>5. Wood et al., (2021). <i>A cross-sectional study of physical activity behaviour and associations with wellbeing during the UK coronavirus lockdown</i></p>	<p>1 Mei - 2 Juni 2020</p>	<p>315 orang dewasa di Inggris (berusia 18 tahun ke atas dan berdomsili di Inggris)</p>	<p>Survei daring</p>	<p>• Aktivitas fisik yang paling sering dilakukan sebelum pandemi adalah jalan kaki di luar ruangan, <i>gym</i> dan kelas kebugaran, yang berlokasi di <i>gym</i>/ pusat rekreasi atau taman lokal/ ruang rekreasi. Sementara selama pandemi, jalan kaki di luar ruangan tetap menjadi aktivitas paling umum dilakukan di-ikuti dengan lari di luar ruangan dan kelas kebugaran daring dengan berlokasi di rumah atau taman/tempat rekreasi setempat.</p> <p>• Sebagian besar responden cukup aktif dalam kegiatan fisik selama <i>lockdown</i> (51,6%), 31% tergolong sangat aktif, dan 17,4% yang tergolong rendah dalam aktivitas fisiknya.</p> <p>• Ada 54,3% melaporkan bahwa olahraga menjadi lebih penting selama masa <i>lockdown</i> dibandingkan sebelumnya.</p> <p>• Responden yang menganggap aktivitas fisik menjadi lebih penting di masa pandemi akan memiliki durasi dan intensitas aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan yang merasa kurang penting.</p>

Lanjutan Tabel 1. Hasil Kajian Literature

	<p>• Responden yang kurang aktif memiliki kesejahteraan psikologis (<math>M=19,9</math>, <math>SD=4,5</math>, <math>p=0,012</math>) yang lebih rendah dibandingkan yang cukup aktif dan sangat aktif.</p> <p>• Responden yang menganggap aktivitas fisik kurang penting memiliki skor kesejahteraan psikologis (<math>M=19,6</math>, <math>SD=4,3</math>, <math>p=0,008</math>) yang lebih rendah dibandingkan yang menganggap penting.</p> <p>• Ada 36% responden yang "tidak aktif" berkegiatan fisik, baik sebelum maupun selama pandemi, 31% mengurangi, 27% mempertahankan, dan 6% meningkatkan aktivitas fisiknya selama pandemi.</p> <p>• Responden yang mengurangi aktivitas fisik karena penutupan infrastruktur olahraga dikategorikan <i>involuntary reducers</i> (13%), sementara yang tidak menyebutkan alasannya dikategorikan <i>voluntary reducers</i> (18%)</p> <p>• Responden yang berkurang aktivitas fisiknya selama pandemi, baik <i>voluntary reducers</i> (<math>b = -0,361</math>, <math>p = 0,005</math>) maupun <i>involuntary reducers</i> (<math>b = -0,599</math>, <math>p &lt; 0,001</math>), melaporkan penurunan kesejahteraan afektif yang jauh lebih besar dibandingkan yang sejak awal tergolong "tidak aktif".</p> <p>• Responden yang secara intensif aktif dalam kegiatan fisik selama pandemi (<math>b=0,463</math>, <math>p=0,019</math>) maupun mempertahankan tingkat kesejahteraan afektif yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang mengurangi dan tidak aktif dalam kegiatan fisik</p>	<p>• Ada 52,3% responden melaporkan aktif dalam latihan fisik dengan intensitas yang sama antara sebelum dan sesudah pandemi, 30,2% dengan intensitas yang berkurang, dan 9,1% yang meningkat.</p> <p>• Ada 35,7% responden yang melaporkan tidak ada perubahan durasi latihan antara sebelum dan setelah pandemi, 31,4% melaporkan lebih singkat, 24,5% lebih lama.</p> <p>• Responden yang berolahraga sehari atau kurang dalam seminggu kemungkinan besar (35,4%) akan meningkatkan frekuensi olahraganya menjadi 2-3 hari/minggu, dan mereka yang tidak aktif berolahraga sebelum masa <i>lockdown</i></p>
<p>6. Mutz (2021). <i>Forced adaptations of sporting behaviours during the Covid-19 pandemic and their effects on subjective well-being</i></p>	<p><b>Aktivitas fisik:</b> Seberapa banyak waktu yang dihabiskan untuk berolahraga dan latihan fisik di waktu senggang (<i>leisure time sport and exercise/LTSE</i>)</p> <p>Kategori berdasarkan LTSE: (1) individu yang tidak aktif (yaitu mereka yang tidak terlibat dalam LTSE baik sebelum maupun selama pandemi Covid-19), (2) individu yang mengurangi LTSE lebih dari 1 jam/minggu, (3) individu yang mempertahankan LTSE (yaitu yang mengubah LTSE hanya dalam margin kecil di bawah 1 jam/minggu), (4) individu yang meningkatkan aktivitas LTSE mereka lebih dari 1 jam/minggu selama pandemi Covid 19.</p> <p><b>Kesejahteraan afektif:</b> afeka dan emosi positif serta negatif yang dirasakan individu</p>	<p>Survei daring</p> <p>1001 responden berusia di atas 14 tahun yang tinggal di Jerman</p> <p>27 Maret - 6 April 2020</p> <p><b>Pengukuran aktivitas fisik:</b> <i>Leisure time sport and exercise / LTSE</i> (dalam hitungan jam per minggu)</p> <p><b>Pengukuran kesejahteraan psikologis:</b> <i>Personal and Social Well-being Scale</i></p>
<p>7. Brand et al., (2020). <i>When Pandemic Hits: Exercise Frequency and Subjective Well-Being During COVID-19 Pandemic</i></p>	<p><b>Aktivitas fisik:</b> Frekuensi latihan fisik seperti olahraga di rumah, berlari di luar, dll yang dilakukan responden selama beberapa pekan di masa pandemic Covid-19.</p> <p><b>Suasana hati (mood):</b> Kesejahteraan secara umum yang diukur dengan cara menyatakan 65 kata sifat yang menggambarkan perasaan seseorang (misal: menegangkan)</p>	<p>Survei daring</p> <p>13.696 responden di 18 negara yang berada di Eropa, Asia, serta Amerika Selatan dan Utara</p> <p>29 Maret - 7 Mei 2020</p> <p><b>Pengukuran aktivitas fisik:</b> frekuensi, intensitas, dan durasi latihan fisik</p> <p><b>Pengukuran kesejahteraan psikologis:</b> <i>Profile of Mood Scale (POMS)</i></p>

Lanjutan Tabel 1. Hasil Kajian Literature

<p>kemungkinan besar (35,9%) akan meningkatkan frekuensi olahraganya menjadi sehari dalam seminggu.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Responden yang berolahraga hampir setiap hari selama pandemi memiliki suasana hati dengan kondisi terbaik, terlepas dari mereka rajin berolahraga sebelum pandemi atau tidak (<math>b=0,23</math>, <math>p&lt;0,001</math>).</li><li>• Responden yang sebelum pandemi tidak pernah berolahraga (<math>b=0,33</math>, <math>p=0,03</math>) / berolahraga sehari atau kurang dalam seminggu (<math>b=0,21</math>, <math>p=0,001</math>) / 2-3 hari dalam seminggu (<math>b=0,12</math>, <math>p&lt;0,001</math>), hanya akan dapat meningkatkan suasana hati menjadi lebih baik jika olahraganya rutin setiap hari.</li><li>• Responden yang mengurangi frekuensi olahraga melaporkan kondisi suasana hati yang lebih buruk dibandingkan yang mempertahankan atau meningkatkan frekuensi olahraganya selama pandemi.</li></ul>
--



#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian yang mengukur perubahan aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis selama masa pandemi Covid-19 dilakukan rata-rata pada bulan Maret-Juni 2020, yaitu pada masa *lockdown*. Di awal *lockdown*, mayoritas responden melaporkan tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah secara signifikan dibandingkan sebelumnya (Jackson et al., 2021) karena pembatasan ruang gerak dan waktu serta tutupnya fasilitas tempat berolahraga (Mutz, 2021). Bagi beberapa responden yang dari sebelum pandemi sudah aktif berolahraga, mereka akan tetap mampu mempertahankan bahkan meningkatkan kegiatan fisiknya selama pandemi, sementara yang jarang berolahraga sebelum pandemi akan semakin kurang berolahraga (Lesser & Nienhuis, 2020). Individu yang menganggap aktivitas fisik menjadi lebih penting di masa pandemi karena mendukung vitalitas dan imunitas akan meningkatkan durasi dan intensitas olahraga (Wood et al., 2021). Mereka yang sebelumnya berolahraga sehari atau kurang dalam seminggu akan meningkatkan menjadi 2-3 hari per minggu, dan yang tidak aktif berolahraga sebelum pandemi akan meningkatkan menjadi sehari dalam seminggu (Brand et al., 2020). Jenis aktivitas fisik yang paling sering dilakukan sebelum pandemi adalah jalan kaki di luar ruangan, aktivitas berbasis *gym* dan kelas kebugaran, yang berlokasi di *gym*/ pusat rekreasi atau taman lokal/ ruang rekreasi. Sementara selama *lockdown*, jalan kaki di luar ruangan tetap menjadi aktivitas yang paling umum dilakukan, kemudian lari di luar ruangan dan kelas kebugaran daring, berlokasi di rumah atau taman rekreasi setempat (Wood et al., 2021).

Penurunan kondisi kesejahteraan psikologis, kesejahteraan afektif, dan kesehatan mental serta peningkatan stress yang signifikan selama masa pandemi Covid-19 dialami oleh beberapa responden (Jackson et al., 2021; Mutz, 2021; Savage et al., 2020). Tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih rendah ini terlihat dari skor tingkat kebahagiaan serta ketertarikan dan kepuasan dalam menjalani hidup yang lebih rendah. Selain itu, mereka juga melaporkan emosi negatif seperti perasaan sedih, frustrasi, tertekan, cemas, dan bosan. Kondisi tersebut dikaitkan dengan berbagai hal diantaranya, yaitu: penurunan aktivitas fisik serta asupan gizi (Wood et al., 2021; Hu et al., 2020). Orang-orang yang durasi aktivitas fisiknya di bawah 149,9 menit/minggu berpotensi memiliki skor kesehatan mental yang secara signifikan lebih rendah dibandingkan mereka yang melakukan aktivitas fisik dengan durasi di atas 150 menit/minggu (Lesser & Nienhuis, 2020). Selain aktivitas fisik, asupan gizi yang tidak memadai seperti jarang makan sayuran dan buah-buahan serta sering melewatkan sarapan juga dapat meningkatkan risiko memiliki kondisi kesejahteraan subjektif yang lebih rendah (Hu et al., 2020).

Dalam rangka meningkatkan imunitas tubuh, beberapa responden yang sebelumnya tidak aktif berolahraga kemudian menjadi aktif berolahraga, menunjukkan tingkat kesehatan emosional dan psikologis yang lebih tinggi dan tingkat kecemasan yang lebih rendah (Mutz, 2021). Begitu juga dengan individu yang tetap konsisten mempertahankan aktivitas fisiknya selama masa pandemi, mereka memiliki ketahanan yang lebih kuat dalam menghadapi perubahan kesejahteraan psikologis yang muncul sebagai konsekuensi dari kondisi pandemi (Jackson et al., 2021). Berolahraga secara rutin akan membuat suasana hati menjadi lebih baik, lebih bahagia, bersemangat, serta merasakan adanya keseimbangan dalam hidup (Brand et al., 2020). Akan tetapi, efek positif ini tidak bisa dirasakan secara langsung karena dibutuhkan konsistensi dan rutinitas dalam berolahraga. Untuk bisa merasakan efek positif dari aktivitas fisik, sebaiknya kegiatan olahraga dilakukan dengan durasi kurang lebih 150 menit/minggu. Bagi yang sebelumnya sangat jarang berolahraga, maka disarankan untuk secara rutin berolahraga setiap hari dengan total durasi per minggunya adalah di atas 150 menit, dengan bentuk olahraga sedang hingga moderat seperti: jalan santai atau berlari di luar ruangan, bersepeda, berenang, senam, yoga, mengikuti kelas kebugaran, angkat beban, atau mendaki.

## REFERENSI

- Antoun, J., Brown, D. J., Jones, D. J. W., Sangala, N. C., Lewis, R. J., Shepherd, A. I., McNarry, M. A., Mackintosh, K. A., Mason, L., Corbett, J., & Saynor, Z. L. (2021). Understanding the impact of initial COVID-19 restrictions on physical activity, wellbeing and quality of life in shielding adults with end-stage renal disease in the United Kingdom dialysing at home versus in-centre and their experiences with telemedicine. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(6), 1–17. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063144>
- Aslan, I., Ochnik, D., & Çınar, O. (2020). Exploring perceived stress among students in Turkey during the covid-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(23), 1–17. <https://doi.org/10.3390/ijerph17238961>
- Barone Gibbs, B., Kline, C. E., Huber, K. A., Paley, J. L., & Perera, S. (2021). Covid-19 shelter-at-home and work, lifestyle and well-being in desk workers. *Occupational Medicine (Oxford, England)*, *71*(2), 86–94. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqab011>
- Biviá-Roig, G., La Rosa, V. L., Gómez-Tébar, M., Serrano-Raya, L., Amer-Cuenca, J. J., Caruso, S., Commodari, E., Barrasa-Shaw, A., & Lisón, J. F. (2020). Analysis of the impact of the confinement resulting from covid-19 on the lifestyle and psychological wellbeing of spanish pregnant women: An internet-based cross-sectional survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(16), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165933>
- Brady, S. M., Fenton, S. A. M., Metsios, G. S., Bosworth, A., Duda, J. L., Kitas, G. D., & Veldhuijzen van Zanten, J. J. C. S. (2021). Different types of physical activity are positively associated with indicators of mental health and psychological wellbeing in rheumatoid arthritis during COVID-19. *Rheumatology International*, *41*(2), 335–344. <https://doi.org/10.1007/s00296-020-04751-w>
- Brand, R., Timme, S., & Nosrat, S. (2020). When Pandemic Hits: Exercise Frequency and Subjective Well-Being During COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, *11*(September), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.570567>
- Brent Jackson, S., Stevenson, K. T., Larson, L. R., Nils Peterson, M., & Seekamp, E. (2021). Outdoor activity participation improves adolescents' mental health and well-being during the covid-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(5), 1–19. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052506>
- Coyle, C., Ghazi, H., & Georgiou, I. (2020). The mental health and well-being benefits of exercise during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study of medical students and newly qualified doctors in the UK. *Irish Journal of Medical Science*, 3–4. <https://doi.org/10.1007/s11845-020-02423-z>
- CNN Indonesia. (2020). Jokowi imbau masyarakat bekerja dan beribadah di rumah. *CNN Indonesia*. [https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200315141316-32-483586/jokowi-imbau-masyarakat-bekerja-dan-beribadah-di-rumah?utm\\_source=headtopics&utm\\_medium=news&utm\\_campaign=2020-03-15%5C](https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200315141316-32-483586/jokowi-imbau-masyarakat-bekerja-dan-beribadah-di-rumah?utm_source=headtopics&utm_medium=news&utm_campaign=2020-03-15%5C)
- Dale, R., Budimir, S., Probst, T., Stipl, P., & Pieh, C. (2021). Mental health during the covid-19 lockdown over the christmas period in austria and the effects of sociodemographic and lifestyle factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph18073679>
- Diamond, R., & Byrd, E. (2020). Standing up for health – improving mental wellbeing during COVID-19 isolation by reducing sedentary behaviour. *Journal of Affective Disorders*, *277*, 232–234. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.137>
- Dragun, R., Veček, N. N., Marendić, M., Pribisalić, A., Đivić, G., Cena, H., Polašek, O., & Kolčić, I. (2021). Have lifestyle habits and psychological well-being changed among adolescents and medical students due to COVID-19 lockdown in Croatia? *Nutrients*, *13*(1), 1–16.

<https://doi.org/10.3390/nu13010097>

Eöry, A., Békési, D., Eöry, A., & Rózsa, S. (2021). Physical Exercise as a Resilience Factor to Mitigate COVID-Related Allostatic Overload. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 90(3), 200–206. <https://doi.org/10.1159/000514331>

Eric, N. O., Ogheneborien, A. E., Onogimesike, A. T., & Suke, O. P. (2020). Mental wellbeing and exercise participation during covid-19 pandemic among adult residents of Nigeria's niger delta. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(6), 534–542. <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080628>

Faulkner, J., O'Brien, W. J., McGrane, B., Wadsworth, D., Batten, J., Askew, C. D., Badenhorst, C., Byrd, E., Coulter, M., Draper, N., Elliot, C., Fryer, S., Hamlin, M. J., Jakeman, J., Mackintosh, K. A., McNarry, M. A., Mitchelmore, A., Murphy, J., Ryan-Stewart, H., ... Lambrick, D. (2021). Physical activity, mental health and well-being of adults during initial COVID-19 containment strategies: A multi-country cross-sectional analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 24(4), 320–326. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2020.11.016>

Harrison, E., Monroe-Lord, L., Carson, A. D., Jean-Baptiste, A. M., Phoenix, J., Jackson, P., Harris, B. M., Asongwed, E., & Richardson, M. L. (2021). COVID-19 pandemic-related changes in wellness behavior among older Americans. *BMC Public Health*, 21(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10825-6>

Hu, Z., Lin, X., Kamanga, A. C., & Xu, H. (2020). Impact of the COVID-19 epidemic on lifestyle behaviors and their association with subjective well-being among the general population in Mainland China: Cross-sectional study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(8), 1–10. <https://doi.org/10.2196/21176>

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/10.3390/ijerph17113899>

Martínez-de-Quel, Ó., Suárez-Iglesiás, D., López-Flores, M., & Pérez, C. A. (2021). Physical activity, dietary habits and sleep quality before and during COVID-19 lockdown: A longitudinal study. *Appetite*, 158(July 2020), 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.105019>

Mutz, M. (2021). Forced adaptations of sporting behaviours during the Covid-19 pandemic and their effects on subjective well-being. *European Societies*, 23(S1), S184–S198. <https://doi.org/10.1080/14616696.2020.1821077>

Savage, M. J., James, R., Magistro, D., Donaldson, J., Healy, L. C., Nevill, M., & Hennis, P. J. (2020). Mental health and movement behaviour during the COVID-19 pandemic in UK university students: Prospective cohort study. *Mental Health and Physical Activity*, 19(December), 100357. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2020.100357>

WHO. (2020). *Coronavirus disease (COVID-19)*. World Health Organization. [https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1)

Wood, C. J., Barton, J., & Smyth, N. (2021). A cross-sectional study of physical activity behaviour and associations with wellbeing during the UK coronavirus lockdown. *Journal of Health Psychology*. <https://doi.org/10.1177/1359105321999710>

Wright, L. J., Williams, S. E., & Veldhuijzen van Zanten, J. J. C. S. (2021). Physical activity protects against the negative impact of coronavirus fear on adolescent mental health and well-being during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12(March). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.580511>

Xiao, Y., Becerik-Gerber, B., Lucas, G., & Roll, S. C. (2021). Impacts of Working From Home During COVID-19 Pandemic on Physical and Mental Well-Being of Office Workstation Users. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 63(3), 181–190. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000002097>