

Survey Aktivitas Fisik Masyarakat Pedesaan di Masa Pandemi Covid-19

Ali Priyono*, Udi Sahudi

Universitas Majalengka, Indonesia

*alipriyono@unma.ac.id

ABSTRACT

A pandemic is a natural disaster that has killed millions of people around the world. Physical inactivity is an important thing that needs to be considered during a pandemic. Adequate levels of physical activity and reduced sitting time can play an important role in helping people cope with major stressful events, such as the COVID-19 pandemic. This study aims to determine the type and intensity of physical activity of the elderly in rural Majalengka Regency. The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) was used to investigate the level of physical activity of the elderly by using purposive sampling technique with inclusion criteria: (1) Elderly, namely the 55-65 year old age group (2) Elderly who are able to communicate verbally well, and (3) the elderly who are still able to carry out daily activities are 36 people. The results show the intensity of women with an average age of 57 so that $DNM = 220 - \text{age}(57) = 163$ with a moderate intensity of around 64-76% so that women get 104-123 minutes for a week, then for men it is known that the average age is 56 so that the intensity is obtained. 105-124 minutes during the week. The findings show that in general the physical activity of men is still higher than that of women, so there must be an effort to improve an active lifestyle among the elderly.

Keywords: *physical activity, elderly, pandemic, covid-19*

ABSTRAK

Pandemi merupakan sebuah musibah yang melanda dunia hingga mengorbankan jutaan nyawa di dunia. Ketidaktifan fisik merupakan hal penting yang perlu diperhatikan di masa pandemi. Tingkat aktivitas fisik yang cukup dan mengurangi waktu duduk dapat memainkan peran penting dalam membantu orang mengatasi peristiwa stres utama, seperti pandemi COVID-19. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui jenis dan intensitas aktivitas fisik masyarakat lansia di pedesaan Kabupaten Majalengka. Kuesioner International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) digunakan untuk menyelidiki tingkat aktivitas fisik para lansia dengan menggunakan Teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi: (1) Lansia (elderly), yaitu kelompok usia 55-65 tahun (2) Lansia yang mampu berkomunikasi verbal dengan baik, dan (3) Lansia yang masih mampu beraktivitas sehari-hari sejumlah 36 orang. Hasil menunjukkan intensitas wanita dengan rata-rata umur 57 sehingga $DNM = 220 - \text{usia}(57) = 163$ dengan intensitas sedang sekitar 64-76% sehingga di peroleh wanita 104-123 menit selama seminggu, kemudian untuk pria diketahui rata-rata umur 56 sehingga memperoleh intensitas 105-124 menit selama seminggu. Temuan menunjukkan bahwa secara umum aktivitas fisik pria masih lebih tinggi dibandingkan dengan wanita sehingga harus ada usaha perbaikan gaya hidup aktif di kalangan lansia.

Kata Kunci : aktivitas fisik, lansia, pandemi, covid-19

Submitted Jul 28, 2021 | Revised Oct 02, 2021 | Accepted Oct 13, 2021

Pendahuluan

Olahraga mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan manusia dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa olah raga yang putus asa dan tidak aktif secara paksa menyebabkan keadaan suasana hati yang negatif dan dalam gejala depresi yang meningkat. Ketidaktifan yang tidak disengaja telah menjadi kenyataan bagi jutaan orang yang berani menghadapi pandemi Covid-19, karena kebijakan mitigasi dan kontaimen termasuk penutupan fasilitas olahraga dan infrastruktur rekreasi (Turgut et al., 2020). Jika orang tidak berolahraga akan menyebabkan suasana hati yang negatif dan meningkatkan gejala depresi apalagi dimasa pandemi semua fasilitas olahraga ditutup pemerintah. Penyebaran Coronavirus (COVID-19) mendorong pemerintah untuk memberlakukan penutupan masyarakat, disertai dengan tindakan isolasi diri dan jarak sosial untuk mengurangi penularan virus. Dengan demikian, kesempatan untuk aktivitas fisik kemungkinan besar berkurang, berpotensi menyebabkan efek merugikan bagi orang dewasa yang lebih tua. Oleh karena itu, penelitian ini menyelidiki tingkat aktivitas fisik, fungsi

fisik dan suasana hati yang dirasakan pada orang dewasa yang lebih tua. Sebuah penelitian observasional dilakukan menggunakan survei yang dikelola sendiri di Pedesaan yang ada di Majalengka. Pada dasarnya seseorang melakukan aktivitas, kegiatan atau tingkah laku selalu didasari dengan adanya minat yang tinggi untuk melakukan aktivitas atau kegiatan tersebut. Memastikan tingkat aktivitas fisik yang cukup dan mengurangi waktu duduk dapat memainkan peran penting dalam membantu orang mengatasi peristiwa stres utama, seperti pandemi COVID-19 (Cheval et al., 2020). Pandemi merupakan sebuah musibah yang melanda dunia hingga mengorbankan jutaan nyawa di dunia khususnya menyerang usia lansia. Hal tersebut membuat semua Negara menerapkan aturan untuk membatasi aktivitas warganya baik di kota dan di desa

Ketidakatifan fisik merupakan hal penting yang perlu diperhatikan di masa pandemi. Tindakan pengendalian COVID-19 pasti mengganggu aktivitas sehari-hari dan mungkin memiliki konsekuensi positif atau negatif pada perilaku aktivitas fisik. Perintah tinggal di rumah dan aturan jam malam mengakibatkan berkurangnya perjalanan, yang dalam banyak kasus termasuk berjalan kaki, berpotensi mengurangi kesempatan untuk aktivitas fisik (Corburn et al., 2020)(Oni et al., 2020). Walaupun melakukan hal ini di rumah adalah ide yang ideal, penting untuk diketahui bahwa bagi mayoritas masyarakat miskin perkotaan, khususnya dalam konteks permukiman informal (Corburn et al., 2020), ini tidak praktis. Selanjutnya, aktivitas fisik luar ruangan telah dikaitkan dengan kenikmatan yang lebih besar dan peningkatan kemungkinan mencapai tingkat aktivitas fisik yang direkomendasikan (Thompson Coon et al., 2011). Ini menyoroti kebutuhan kritis akan pedoman tentang aktivitas fisik yang aman di luar ruangan pada tingkat kewaspadaan yang berbeda dari respons pandemi. Baik pria maupun wanita mempertahankan tingkat aktivitas fisik mereka selama *Lockdown*. Selanjutnya, fungsi fisik yang dirasakan tingkat tinggi dipertahankan. Pemeliharaan aktivitas fisik ini kemungkinan besar dipermudah oleh kondisi cuaca baik selama periode *lockdown*. Status sosial ekonomi yang tinggi dan melek komputer juga mungkin telah membantu para peserta ini untuk mempertahankan kontak sosial dan menghindari banyak efek negatif dari isolasi sosial dalam penguncian. Meskipun demikian, depresi meningkat untuk kedua jenis kelamin selama penguncian, menunjukkan bahwa bahkan orang dewasa yang sehat dan aktif membutuhkan dukungan kesehatan mental selama waktu ini (Richardson et al., 2020). Penelitian ini meneliti bagaimana pandemi dikonstruksi secara retorik dan bagaimana berbagai solusi diusulkan. Kami ingin melihat kondisi dan kegiatan fisik yang dilakukan masyarakat lansia di daerah pedesaan pada masa pandemi.

Metode Penelitian

Untuk menjawab sebuah pertanyaan yang timbul dari sebuah masalah tentunya perlu dijawab dan dibuktikan sesuai dengan tata cara yang telah ditetapkan, yaitu dengan melakukan penelitian. Penelitian adalah suatu usaha untuk menemukan dan menyampaikan masalah yang terjadi secara detail dan sistematis agar masalah dapat dipecahkan dengan menggunakan metode atau cara yang dapat diterima secara keilmuan. Setiap penelitian dilakukan dapat disesuaikan dengan permasalahan yang akan diteliti. Berdasarkan permasalahan itulah maka akan ditentukan bentuk penelitian yang akan digunakan.

Metode penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian survei. Metode survei digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah (bukan buatan), tetapi peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data, misalnya dengan mengedarkan kuesioner, tes wawancara terstruktur dan sebagainya (Sugiyono, 2013: 12). Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat pedesaan di Majalengka. Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah probability sampling dengan metode proportionate stratified random sampling yang mana memiliki nilai presisi atau tingkat kesalahan penarikan sampel sebesar 10%.

Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling, dengan kriteria inklusi: (1) Lansia (elderly), yaitu kelompok usia 55-65 tahun (2) Lansia yang mampu berkomunikasi

verbal dengan baik, dan (3) Lansia yang masih mampu beraktivitas sehari-hari. Pada penelitian ini yang menjadi sampel yaitu masyarakat lansia di Desa Bonang Kabupaten Majalengka.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan Kuesioner yang dibagikan kepada masyarakat terkait aktivitas fisik. Pada penelitian ini, aktivitas fisik diukur menggunakan kuesioner yang disebut *International Physical Activity Questionnaire Short Form* (IPAQ-SF). Melihat aktivitas apa saja yang dilakukan masyarakat selama pandemic berdasarkan FITT.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah versi bahasa Indonesia dari *International Physical Activity Questionnaire Short Form* (IPAQ-SF). Kuesioner IPAQ-SF terdiri dari 7 pertanyaan berdasarkan aktivitas fisik yang dilakukan oleh responden selama 7 hari terakhir. Data selanjutnya diolah menggunakan panduan IPAQ scoring protocol dengan bantuan IPAQ automatic report sehingga didapatkan data aktivitas fisik yaitu IPAQ menggunakan MET (metabolic equivalents of task) sebagai satuan. Skor MET yang digunakan untuk perhitungan sebagai berikut: Berjalan= 3.3 MET, Aktivitas sedang= 4.0 MET dan Aktivitas tinggi= 8.0MET; yang dikalikan dengan intensitas dalam menit dan hari, lalu dijumlahkan sehingga didapatkan skor akhir untuk aktivitas fisik. Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat, yaitu dengan menghitung distribusi frekuensi dari variabel.

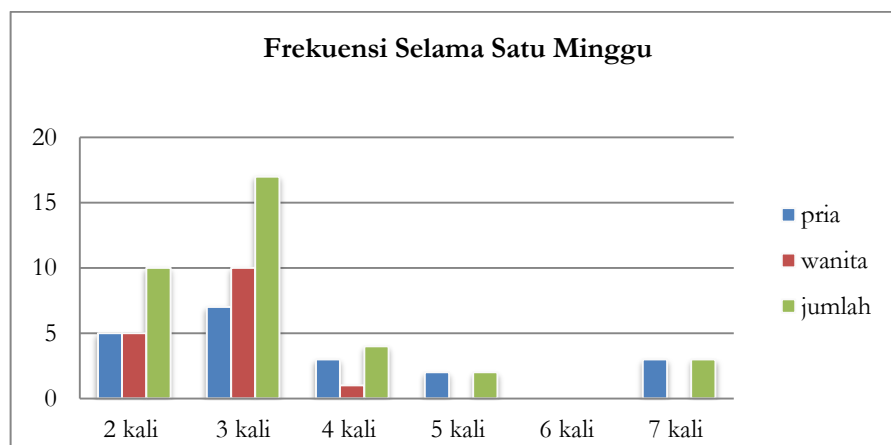
Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh untuk mengetahui olahraga apa saja yang dilakukan masyarakat pedesaan pada masa pandemi dengan menggunakan kuesioner APARQ (*Adolescent Physical Activity Recall Questionnaire*). Kuesioner ini untuk mengingat kembali apa yang biasa kita lakukan bukan yang sesekali kita lakukan.

Tabel 1. Jenis Aktivitas Fisik yang dilakukan

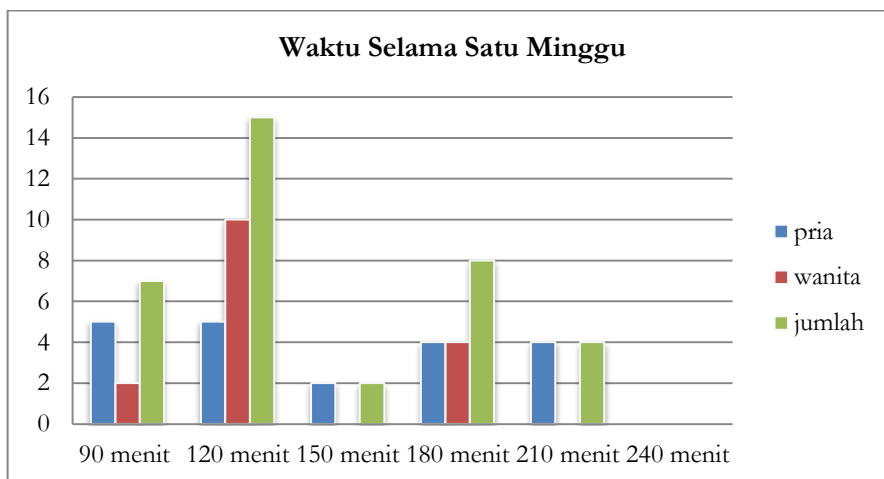
NO	Jenis	Jumlah yang Melakukan	Jumlah	%
1	Jogging	4	36	11,11111
2	Badminton	3	36	8,333333
3	Bersepeda	7	36	19,44444
4	Voli	2	36	5,555556
5	Senam Aerobik	9	36	25
6	Jalan Santai	11	36	30,55556
		36		

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa olahraga yang kebanyakan dilakukan oleh masyarakat pedesaan adalah jalan santai, dengan jumlah frekuensi 11 orang, kemudian senam aerobik 9 orang, bersepeda 7 orang, jogging 4 orang, badminton 3 orang, dan voli 2 orang.



Gambar 1. Frekuensi Selama Satu Minggu

Dari diagram 1 dapat diketahui bahwa frekuensi selama satu minggu yang kebanyakan dilakukan oleh masyarakat usia lansia di Kelurahan Kalijaga yaitu 3 kali dalam seminggu dengan jumlah 17 orang yaitu 7 pria dan 10 wanita, kemudian selama 2 kali dalam seminggu yaitu 5 pria dan 5 wanita, selanjutnya 4 kali dalam seminggu dilakukan oleh 3 pria dan 1 wanita, selanjutnya selama 5 kali yaitu hanya dilakukan oleh 2 orang pria, terakhir dilakukan setiap hari atau 7 kali seminggu dilakukan oleh 3 orang pria.



Gambar 2. Waktu Selama Satu Minggu

Dari diagram 2 dapat diketahui bahwa waktu yang kebanyakan dilakukan oleh masyarakat usia lansia selama satu minggu di Kelurahan Kalijaga yaitu 120 menit dalam seminggu dengan jumlah 15 orang yaitu 5 pria dan 10 wanita, kemudian 90 menit dalam seminggu yaitu 5 pria dan 2 wanita, selanjutnya 150 menit dalam seminggu hanya dilakukan oleh 2 pria, selanjutnya 180 menit dalam seminggu yaitu 4 pria dan 4 wanita, terakhir 210 menit dalam seminggu dilakukan oleh 4 orang pria. Sehingga diperoleh juga intensitas wanita dengan rata-rata umur 57 sehingga $DNM = 220 - \text{usia} (57) = 163$ dengan intensitas sedang sekitar 64-76% sehingga di peroleh wanita 104-123 menit selama seminggu, kemudian untuk pria diketahui rata-rata umur 56 sehingga memperoleh intensitas 105-124 menit selama seminggu.

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 menvegah adanay 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, strok, 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 anakanak. Panduan mengenai pencegahan infeksi dengan menjaga jarak fisik dan sosial sepertinya membuat kita menjauh dari teman. Penggunaan teknologi dipakai 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 kelaskelas 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 anakanak, selain sebagai aktivitas fisik, juga sebagai waktu bersama keluarga Melakukan aktivits 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 risetriset 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 baikmm (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/olah raga 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 tempattempat 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.

Kesimpulan

Dari hasil pembahasan dan hasil data bahwasanya kedua jenis aktivitas fisik yang paling banyak diminati dan sering dilakukan masyarakat usia lansia pada masa pandemi di Desa Bonang adalah olahraga jalan santai dengan dikaitkan oleh teori FITT bahwa lansia berolahraga sebaiknya di waktu pagi hari karena pagi hari memungkinkan lansia memulai hari dengan perasaan bahagia karena udara masih segar dan otak dapat melepas hormon endorfin dengan baik, kemudian intensitas yang dilakukan sebaiknya dalam intensitas sedang dengan intensitas sedang sekitar 64-76% untuk wanita sekitar 104-123 menit selama seminggu, kemudian untuk pria sekitar 105-124 menit selama seminggu, kemudian dengan frekuensi 3 kali selama seminggu maksimal 1 jam.

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>
- Badriah, D. L. (2019). *Metodologi Penelitian Ilmu-Ilmu Kesehatan*. Bandung: Multazam.
- 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>
- Cheval, B., Sivaramakrishnan, H., Maltagliati, S., Fessler, L., Forestier, C., Sarrazin, P., Orsholits, D., Chalabaev, A., Sander, D., Ntoumanis, N., & Boisgontier, M. P. (2020). Relationships between changes in self-reported physical activity, sedentary behaviour and health during the coronavirus (COVID-19) pandemic in France and Switzerland. *Journal of Sports Sciences*, 00(00), 1–6. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1841396>
- 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>
- Corburn, J., Vlahov, D., Mberu, B., Riley, L., Caiaffa, W. T., Rashid, S. F., Ko, A., Patel, S., Jukur, S., Martínez-Herrera, E., Jayasinghe, S., Agarwal, S., Nguendo-Yongsi, B., Weru, J., Ouma, S., Edmundo, K., Oni, T., & Ayad, H. (2020). Slum Health: Arresting COVID-19 and Improving Well-Being in Urban Informal Settlements. *Journal of Urban Health*, 97(3), 348–357. <https://doi.org/10.1007/s11524-020-00438-6>
- 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.

- 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/bjbm/2020/03/30/stay-calm-be-active-simpleways-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/pembinaankesehatan-olahraga-diindonesia.html>
- Lesser, I. A., & Nienhuis, C. P. (2020). The impact of COVID-19 on physical activity behavior and wellbeing of Canadians. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11). <https://doi.org/10.3390/ijerph17113899>
- Mercy, C. (2020). Recommendations for a Safe Return to Sport an Physical Activity After COVID-19. Children Mercy. Nations, U. (2020). The Impact of COVID19 on Sport, physical Activity and Well-Being and Its Effects on Social Development. In *Policy Brief No 73* (Vol. 1, Issue 73).
- Oni, T., Micklesfield, L. K., Wadende, P., Obonyo, C. O., Woodcock, J., Mogo, E. R. I., Odunitan-Wayas, F. A., Assah, F., Tatah, L., Foley, L., Mapa-Tassou, C., Bhagtani, D., Weimann, A., Mba, C., Unwin, N., Brugulat-Panés, A., Hofman, K. J., Smith, J., Tulloch-Reid, M., ... Wareham, N. J. (2020). Implications of COVID-19 control measures for diet and physical activity, and lessons for addressing other pandemics facing rapidly urbanising countries. *Global Health Action*, 13(1). <https://doi.org/10.1080/16549716.2020.1810415>
- 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>
- Richardson, D. L., Duncan, M. J., Clarke, N. D., Myers, T. D., & Tallis, J. (2020). The influence of COVID-19 measures in the United Kingdom on physical activity levels, perceived physical function and mood in older adults: A survey-based observational study. *Journal of Sports Sciences*, 00(00), 1–13. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1850984>
- 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>
- Thompson Coon, J., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J., & Depledge, M. H. (2011). Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. *Environmental Science and Technology*, 45(5), 1761–1772. <https://doi.org/10.1021/es102947t>

Turgut, M., Soylu, Y., & Metin, S. N. (2020). Physical activity, night eating, and mood state profiles of athletes during the COVID-19 pandemic. *Progress in Nutrition*, 22(6).
<https://doi.org/10.23751/pn.v22i2-S.10567>