



HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBAHAGIAAN PADA MASA PANDEMI COVID-19

Nesi

nesiaureole@gmail.com, Politeknik Kesehatan Hermina

Abstract

The covid-19 pandemic causes changes in daily activities so that a person limits their activities. This is considered to have an effect on a person's mood. Objective: To investigate the relationship between physical activity and happiness in young adults during the covid-19 pandemic. Methods: This study used a cross-sectional study method. Data was collected through a google form containing a demographic questionnaire, the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and the Subjective Happiness Scale (SHS). Results: there are differences in happiness based on the level of physical activity, someone with the highest level of physical activity shows the greatest happiness. However, no significant difference has been found between the share and the level of physical activity.

Keywords: *physical activity, happiness, young adults, covid-19*

Abstrak

Pandemi covid-19 menyebabkan terjadinya perubahan dalam kegiatan sehari-hari sehingga seseorang membatasi dirinya untuk beraktivitas. Hal ini dianggap berpengaruh terhadap suasana hati seseorang. Tujuan penelitian ini menyelidiki hubungan antara aktivitas fisik dengan kebahagiaan pada dewasa muda selama pandemic covid-19. Metode penelitian ini menggunakan metode *cross-sectional study*. Data dikumpulkan melalui *google form* yang berisi kuesioner demografis, *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) dan *Subjective Happiness Scale* (SHS). Hasil penelitian terdapat perbedaan kebahagiaan berdasarkan tingkat aktivitas fisik, seseorang dengan tingkat aktivitas fisik paling tinggi menunjukkan kebahagiaan paling besar. Meskipun demikian belum ditemukan perbedaan signifikan antara kebahagiaan dan tingkat aktivitas fisik.

Kata Kunci: aktivitas fisik, kebahagiaan, dewasa muda, covid-19

PENDAHULUAN

Pandemi covid-19 terjadi di seluruh dunia sejak Januari 2020. Untuk mengendalikan penyebaran virus covid-19, Pemerintah Indonesia mengeluarkan peraturan PPKM berlevel yang bertujuan untuk memutus rantai penularan infeksi covid-19. Hal ini tentu saja berimbas ke berbagai aktivitas seperti kegiatan perkantoran, pendidikan, perekonomian, keagamaan dan kegiatan sosial.

Dalam menghadapi covid-19, masyarakat dihimbau meningkatkan imunitas. Salah satu cara meningkatkan imunitas adalah dengan meningkatkan kebahagiaan. Kebahagiaan didefinisikan sebagai kondisi psikologis yang positif, yang ditandai oleh tingginya kepuasan terhadap masa lalu, tingginya tingkat emosi positif, dan rendahnya tingkat emosi negatif (Carr dalam Astuti, 2007). Hidup bahagia sering digambarkan sebagai kehidupan yang indah, penuh dengan antusiasme dan gairah. Perasaan bahagia pada setiap orang akan berbeda berdasarkan hasil dari interpretasi mereka masing-masing yang dipengaruhi oleh nilai-nilai budaya (Hamka, 2015).



Kebahagiaan memberikan banyak manfaat dalam kehidupan baik dari segi kesehatan, mengurangi stress, dan peningkatan prestasi. Penelitian yang dilakukan Marsland et al (2006) menunjukkan bahwa seorang yang bahagia menunjukkan sistem kekebalan tubuh yang kuat, kesehatan yang lebih baik, dan kemampuan untuk melawan infeksi atau penyakit dengan lebih efektif. Steptoe (2008) mengemukakan bahwa individu yang lebih bahagia secara konsisten menurunkan kadar kortisol atau hormone stress dalam darah mereka. Brockis (2019) dalam penelitiannya menemukan korelasi positif antara kebahagiaan dan kemampuan berpikir dalam menyelesaikan masalah. Hal ini disebabkan karena seseorang yang bahagia akan menjukkan pribadi yang memiliki keharmonisan sosial, memperoleh *personal achievement* dan *self esteem* yang tinggi (Hamka, 2012). Hal tersebut menyebabkan pentingnya kebahagiaan dalam kehidupan, terutama dewasa muda di masa pandemi covid-19. Untuk itu peneliti berupaya menemukan solusi sederhana dalam meningkatkan kebahagiaan dewasa muda selama pandemic covid-19. Salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan aktivitas fisik.

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengartikan aktivitas fisik sebagai setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi. Aktivitas fisik mengacu pada semua aktivitas yang dilakukan termasuk selama waktu senggang, selama bepergian ke tempat kerja, atau aktivitas pekerjaan seseorang (WHO). Aktivitas fisik contohnya berjalan, berlari, menari, berenang, yoga, dan berkebun adalah beberapa contoh aktivitas fisik.

Penelitian-penelitian sebelumnya menemukan korelasi antara aktivitas fisik dengan kebahagiaan (Pool, 2014; Nejadghani, 2017; Eoudenberg, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Pool (2014) menemukan efek positif antara aktivitas fisik dengan kebahagiaan pada lansia. Penelitian yang dilakukan Nejadghani (2017) menemukan efek psikologis aktivitas fisik terhadap kebahagiaan tergantung dari kepribadian individu tersebut, dalam hal ini kepribadian *extravertion* menunjukkan efek paling tinggi dan efek paling rendah pada orang dengan kepribadian *neurosis*. Penelitian yang dilakukan Eoudenberg dkk (2020) menemukan adanya korelasi timbal balik antara kebahagiaan dengan aktivitas fisik pada remaja, kebahagiaan meningkatkan minat melakukan aktivitas fisik dan aktivitas fisik meningkatkan *mood* bahagia.

Meskipun demikian belum banyak penelitian yang dilakukan dengan menggunakan partisipan dewasa muda terutama selama pandemi covid-19, sehingga penting dilakukan penelitian untuk melihat hubungan antara aktivitas fisik dengan kebahagiaan pada dewasa muda selama pandemi covid-19.

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat aktivitas fisik dan kebahagiaan pada masa pandemi covid-19. Selanjutnya, penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan antara aktivitas fisik dengan kebahagiaan. Variabel independen pada penelitian ini yaitu aktivitas fisik, sedangkan variabel dependen yaitu kebahagiaan. Penelitian ini menggunakan metode *cross-sectional study*. Partisipan penelitian diminta memberikan *self report*, sehingga pengukuran hanya berdasarkan persepsi dari partisipan.

Partisipan

Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling* yaitu semua partisipan yang melengkapi semua jawaban kuesioner dan sesuai kriteria usia yaitu dewasa muda dimasukan ke dalam partisipan. Total partisipan yang berpartisipasi dan datanya dapat diolah dalam penelitian



ini adalah 115 partisipan dewasa muda yang berusia 17-27 tahun ($M= 21.17$, $SD= 4.230$) yang berdomisili di daerah Jakarta. Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 88 perempuan (76.5%) dan 27 laki-laki (23.5%).

Instrumen

Kuesioner demografi sosial. Kuesioner ini berisi informasi partisipan mengenai usia, jenis kelamin, profesi, tinggi badan dan berat badan.

International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)

Kuesioner ini berisi 27 butir pertanyaan mengenai durasi aktifitas fisik yang dilakukan selama tujuh hari terakhir. Hasil dari kuesioner tersebut dikategorikan menjadi tiga tingkat aktivitas fisik yaitu *hepa active*, *minimally active*, *inactive*. Dikategorikan *hepa active* apabila seseorang melakukan aktifitas fisik intensitas berat paling sedikit tiga hari dan mencapai 1500 MET-menit/minggu atau kombinasi berjalan dan aktifitas fisik intensitas sedang selama tujuh hari dengan minimal 3000 MET-menit/minggu. Kategori *minimally active* apabila seseorang melakukan aktivitas fisik intensitas berat selama 20 menit/hari dalam tiga hari atau melakukan aktivitas fisik intensitas sedang/berjalan dilakukan selama 30 menit/hari selama lima hari atau melakukan kombinasi berjalan, aktifitas fisik intensitas sedang dan berat selama lima hari paling sedikit mencapai 600 MET-menit/minggu. Dan kategori *inactive* apabila seseorang tidak ditemukan pada kategori sedang atau tinggi.

Subjective Happiness Scale (SHS)

Kuesioner ini berisi empat butir pertanyaan yang mengevaluasi kebahagiaan keseluruhan secara subjektif. Kuesioner ini menggunakan skala likert yang terdiri dari skor 1-7. Skor terendah mengidentifikasi ketidakbahagiaan sedangkan skor tertinggi mengidentifikasi kebahagiaan. Total skor tertinggi adalah 28 dan skor terendah adalah empat.

Prosedur

Penelitian dimulai dengan mengalihbahasakan kuesioner yang akan digunakan ke dalam bahasa Indonesia. Kemudian dilakukan uji keterbacaan kuesioner yang telah pada empat orang dewasa muda untuk mengetahui apakah alat ukur dapat dipahami dengan baik. Pelaksanaan pengumpulan data berlangsung selama bulan Juni 2021. Kuesioner dibagikan melalui google form yang dicantumkan di poster yang disebarakan melalui media sosial. Awal kuesioner berisi *inform consent* yang menyatakan kesediaan partisipan dalam penelitian. Di dalam poster juga dicantumkan *contact person* apabila partisipan mengalami kesulitan atau kebingungan pada saat mengisi kuesioner. Pada akhir proses pengambilan data, dibagikan sovernir sebagai tanda terima kasih kepada 20 partisipan yang beruntung.

Analisis data

Untuk melihat gambaran deskriptif karakteristik demografis, kebahagiaan dan aktivitas fisik digunakan teknik analisis univariat. Selanjutnya untuk melihat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan kebahagiaan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik demografis

Profesi partisipan dalam penelitian ini yaitu 65,2% partisipan mahasiswa, 22.6% partisipan bekerja dan 12.2% partisipan merupakan IRT dan lainnya. Hasil kuesioner tinggi badan dan berat badan partisipan dijawabkan dalam tabel 1 dibawah.



Tabel 1. Karakteristik demografis

Karakteristik	N	Min	Max	Mean	SD
Berat Badan	115	35 kg	108 kg	55.83 kg	12.397
Tinggi Badan	115	147 cm	178 cm	160 cm	7.276
Index Massa Tubuh	115	14.95	35.67	21.74	4.187

Dari hasil olah data didapatkan bawah 9 partisipan memiliki IMT *underweight*, 72 partisipan memiliki IMT Normal, 18 partisipan memiliki IMT *overweight* dan 16 partisipan memiliki IMT *Obesitas*.

Tingkat Aktivitas fisik

Pada tabel 2, kita dapat melihat tingkat aktivitas fisik dari partisipan. Berdasarkan tabel 2 terlihat bahwa sebagian besar partisipan melakukan aktivitas fisik *active minimally* (51.1%). Seseorang diklasifikasikan *active minimally* apabila selama tiga hari atau lebih dalam seminggu melakukan aktivitas intensitas tinggi dan atau berjalan minimal 30 menit per hari, atau lima hari atau lebih melakukan aktivitas dengan intensitas sedang dan atau berjalan minimal 30 menit per hari, atau lima hari atau lebih melakukan kombinasi berjalan, aktivitas intensitas sedang, atau aktivitas intensitas berat dengan minimal total aktivitas sebesar 600 METS.

Tabel 2 Tingkat aktivitas fisik

Tingkat Aktivitas Fisik	N	Persentase
<i>Inactive</i>	19	16.5 %
<i>Active Minimally</i>	68	51.1 %
<i>Hepa Active</i>	28	24.3 %
Total	115	100 %

Pada tabel 3, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar partisipan merasa bahagia (38.3%) dan sering bahagia (27.8%).

Tabel 3 Kebahagiaan

Tingkat kebahagiaan	N	Persentase
Tidak bahagia	6	5.2 %
Agak bahagia	17	14.8 %
Bahagia	44	38.3 %
Sering Bahagia	32	27.8 %
Sangat Bahagia	16	13.9 %
Total	115	100 %

Selanjutnya dilakukan analisis *pearson test*, didapatkan hasil $0.108 < 0.183$, $p = 0.05$ sehingga maka H_0 ditolak. Meskipun demikian hasil analisis statistik *compare mean* (tabel 4), didapatkan bahwa seseorang dengan tingkat aktivitas *hepa active* memiliki tingkat kebahagiaan rata-rata lebih tinggi dibandingkan dengan partisipan dengan tingkat aktivitas *inactive* dan *active minimally*.

Tabel 4 tingkat aktivitas fisik dengan kebahagiaan

IPAQ	SHS Mean	N	SD
<i>Inactive</i>	20.32	19	3.163
<i>Active minimally</i>	20.57	68	4.575
<i>Hepa active</i>	21.86	28	4.495



Total	20.84	115	4.360
-------	-------	-----	-------

Diskusi

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan didapatkan bahwa sebagian besar partisipan memiliki tingkat aktivitas fisik pada dewasa muda selama pandemi covid-19 didapatkan hasil *minimally active*. Hal ini ditunjang dengan *systematic riview* yang dilakukan Suryoadji dan Nugraha (2021) mendapatkan hasil bahwa sebagian besar partisipan mengalami pengurangan aktivitas fisik semenjak adanya pandemi covid-19. Penelitian yang dilakuakn Wungow, Berhimpong, dan Telew (2021) di manado mendapatkan hasil bahwa 47,9% partisipan memiliki tingkat aktivitas fisik *inactive*, 38,9% melakukan tingkat aktivitas fisik *minimally active* dan hanya 13,3% melalukan aktivitas fisik *hepa active*. Condrowati dan Bachtiar (2020) mendapatkan hasil bahwa sebagian besar partisipan menunjukkan tingkat aktivitas *minimally activity*, hal ini disebabkan karena mayoritas partisipan menghabiskan 4 - 6 jam bekerja dalam posisi duduk selama WFH sehigga mereka memiliki lebih sedikit kesempatan untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik.

Sebaian besar partisipan merasa bahagia dan sering bahagia. Hal sesuai dengan penelitian Bhatpahari (2021) mendapatkan hasil bahwa sebagian besar partisipannya menyatakan kebahagiaan yang cukup karena dengan melakukan selama PPKM karena dapat tetap melakukan pekerjaan di rumah, masih bisa produktif, serta mendapatkan waktu luang yang cukup untuk keseimbangan kehidupan kerja dan keluarga. Rahmanita, dkk (2021) menambahkan bahwa kondisi PPKM menyebabkan para responden dapat melakukan berbagai aktivitas rekreasi di rumah seperti berolahraga, berkebun, berjemur, dan melakukan beraktivitas di sekitar kompleks perumahan seperti berjalan santai, bersepeda, *jogging*. Meskipun demikian tingkat kebahagiaan dewasa muda cenderung pada level menengah, hal ini sesuai dengan penelitian Twenge, Sherman, dan Lyubomirsky (2015) yang menyatakan bahwa tingkat kebahagiaan didapatkan lebih tinggi pada orang yang lebih mudah dibandingkan dengan orang yang lebih dewasa.

Berdasarkan data penelitian menunjukan tidak ada hubungan signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebahagiaan, hal ini mungkin disebabkan karena jumlah partisipan yang sedikit dan tidak merata. Meskipun demikian tingkat kebahagiaan meningkat sejalan dengan tingkat aktivitas fisik. Hal ini sesuai dengan *systematic riview* dari limabelas artikel yang dilakukan oleh Zhanjia Zhang dan Weiyun Chen (2018) yang menemukan hubungan positif antara aktivitas fisik dan kebahagiaan. Aktivitas fisik telah terbukti meningkatkan transmisi neurotransmitter (noradrenalin, dopamin, dan serotonin) di otak dan meningkatkan produksi endorfin. Komponen tersebut berfungsi dalam menurunkan tingkat stress dan endorfin berfungsi untuk meningkatkan kebahagiaan (Suparno, 2007; Pillozzi, Carro, & Huang, 2021). Selain itu, kebahagiaan memberikan efek yang dijelaskan dalam *Theory of Planned Behavior* yang mempengaruhi niat untuk terlibat dalam aktivitas fisik dan pengalaman afektif yang diantisipasi memprediksi perilaku aktivitas fisik di masa depan (van Woudenberg, 2020).

PENUTUP

Bebagai yang dilakukan membuktikan bahwa kebahagiaan meningkat sejalan dengan meningkatnya aktivitas fisik. Meskipun demikian penelitian ini belum menunjukkan hasil korelasi yang signifikan, Oleh sebab itu dapat dilakukan penelitian-penelitian lanjutan dengan skala yang lebih besar mengenai hubungan antara kebahagiaan dengan tingkat aktivitas fisik. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan partisipan dengan rentang usia dewasa muda, yang menunjukan



mendapatkan kebahagiaan melalui berbagai aktivitas rekreasi di rumah seperti berolahraga, berkebun, berjalan santai, bersepeda, dan *jogging*.

DAFTAR PUSTAKA

- Bhatpahari, G. (2021). *Amidst COVID-19 Happiness: A key indicator of Mental Health*. international Journal of All Research Education and Scientific Methods (IJARESM), ISSN: 2455-6211. Vol 9, Issue 3,7.429. Retrieved from http://www.ijaresm.com/uploaded_files/document_file/Dr._Gautami_Bhatpahari_PzB4.pdf
- Chinni M. (2014) *Subjective Happiness Scale*. In: Michalos A.C. (eds) *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. Springer, Dordrecht. Retrieved from https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_2898
- Cho M.S., Kim J.Y. (2019). *A study of factors affecting the physical activity of youth: Analysis of data from the 13th youth health behavior online survey in 2017*. J Exerc Rehabil. 15(1):8–14. doi: 10.12965/jer.1836616.308
- Condrowati & Bachtiar, F. (2020). Physical Activity Levels of Adults During Covid-19 Quarantine in Indonesia: A Cross-Sectional Descriptive Study. Conference: International Conference of Health Development. Covid-19 and the Role of Healthcare Workers in the Industrial Era (ICHHD 2020). DOI:10.2991/ahsr.k.201125.047
- Hamka, A.S., Yuniarti, K. W., Moordinarsih & Kim, U. (2015). *Who Makes Adolescents Happy ? an Explorative Study Using The Indigenous Physhology Approach*. Jurnal Indigenous Vol. 13, No. 2, 19-32. Retrieved from <https://journals.ums.ac.id/index.php/indigenous/article/view/2599/1707>
- Heydenreich J., Kayser B., Schutz Y., Melzer K. (2017). *Total Energy Expenditure, Energy Intake, and Body Composition in Endurance Athletes Across the Training Season: A Systematic Review*. Sport Med - Open. 3(1):1–24. DOI: 10.1186/s40798-017-0076-1
- Ilpaj S.M., Nurwati N. (2020) *Analisis Pengaruh Tingkat Kematian Akibat Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Indonesia*. Focus J Pekerj Sos. 3(1):16. Retrieved from <https://jurnal.unpad.ac.id/focus/article/view/28123>
- Lee E.Y., An K., Jeon J.Y., Rodgers W.M., Harber V.J., Spence J.C. (2016). Biological Maturation and Physical Activity in South Korean Adolescent Girls. Med Sci Sports Exerc. 48(12):2454–61. Retrieved from <https://jurnal.unpad.ac.id/focus/article/view/28123>
- Lyubomirsky, S., & Ross, L. (1999). *Changes in attractiveness of elected, rejected, and precluded alternatives: A comparison of happy and unhappy individuals*. Journal of Personality and Social Psychology, 76, 988-1007. doi: 10.1037//0022-3514.76.6.988.
- Pecanha T., Goessler K.F., Roschel H., Gualano B. (2020) *Social isolation during the COVID-19 pandemic can increase physical inactivity and the global burden of cardiovascular disease*. Am J Physiol - Hear Circ Physiol. 318(6):H1441–6. doi: 10.1152/ajpheart.00268.2020.
- Physical Activity and Your Heart* | NHLBI, NIH [Internet]. Available from: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/physical-activity-and-your-heart>
- Pilozzi, A., Carro, C. & Huang, X. (2021). *Review Roles of β -Endorphin in Stress, Behavior, Neuroinflammation, and Brain Energy Metabolism*. Int. J. Mol. Sci. 22, 338. <https://doi.org/10.3390/ijms22010338>.
- Rahmanita, M., Nurbaeti, Asmaniati, F., Dewi, T.R., & Widyastuti, N. (2021). *Covid-19 Pandemic: Happiness Revisited through Work and Leisure During the Stay at Home Period*.



- Journal of Hunan University (Natural Sciences) Vol. 48. No. 4. Retrieved from: <http://jonuns.com/index.php/journal/article/view/543>
- Seefeldt V, Malina RM, Clark MA. (2002). *Factors Influencing Levels of Physical Activity in Adults*. Sport Med. 32(3):143–68. Retrieved from : <https://link.springer.com/content/pdf/10.2165%2F00007256-200232030-00001.pdf>
- Suparno. (2007). *Pengaruh Stresor Psikologik Terhadap Distribusi Transporter Serotonin (Sert) dan Indeks Apoptosis Hipokampus Yang Dimediasi Oleh Kortisol Dan IL – 6*. Jurnal Kedokteran Brawijaya, Vol. XXIII, No. 3. <https://doi.org/10.21776/ub.jkb.2007.023.03.1>
- Suryoadji, K.A. & Nugraha, D.A. (2021). *Aktivitas Fisik Pada Anak Dan Remaja Selama Pandemi Covid-19: A Systematic Review*. Khazanah : Jurnal Mahasiswa Volume 13 Nomor 1 P-ISSN : 1979519X E-ISSN : 27458733. Retrieved from : <https://journal.uui.ac.id/khazanah/article/view/19939>
- Twenge, J. M., Sherman, R.A., Lyubomirsky, S. (2015). *More Happiness for Young People and Less for Mature Adults: Time Period Differences in Subjective Well-Being in the United States, 1972–2014*. Social Psychological and Personality Science 7(2). DOI:10.1177/1948550615602933
- van Woudenberg, T.J., Bevelander, K.E., Burk, W.J. *et al.* (2020) *The Reciprocal Effects of Physical Activity and Happiness in Adolescents*. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 17, 147. Retrieved from: <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01058-8>
- WHO - Physical activity.
- Westerterp KR. (2013). *Physical Activity and Physical Activity Induced Energy Expenditure in Humans: Measurement, Determinants, and Effects*. Front Physiol. 1–11. doi: 10.3389/fphys.2013.00090.
- Wungow, L., Berhimpong, M., & Telew, A. (2021). *Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado Saat Masa Pandemi Covid-19*. PIDEMIA Jurnal Kesehatan Masyarakat UNIMA Vol.02, No.03. Hal 22-27. ISSN Online : 2774-6909. Retrieved from : <https://media.neliti.com/media/publications/348850-tingkat-aktivitas-fisik-mahasiswa-progra-ca1030ac.pdf>
- ZhanjiaZhang & Weiyun Chen. (2018). *A Systematic Review of the Relationship Between Physical Activity and Happiness*. J Happiness Stud. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9976-0>