



Literatur Review: Aktivitas Fisik Pada Usia Anak Dan Remaja Di Masa Pandemi Covid 19

Ika Harni Lestyoningsih, SKM., M.Kes^{1*}

¹Institusi Dinas Kesehatan Kabupaten Kutai Kartanegara Jln.Cut Nyak Dien No. 33 Telp.(0541)
661082 Fax. (0541) 662258 Kode Pos 75512

*Penulis korespondensi, Surel: ikaharni78@gmail.com

Abstract

At the beginning of 2020, infection due to the Covid 19 virus had become a pandemic in Indonesia. To avoid a wider spread, the government takes social restrictions in the community, including the age of children and adolescents in Indonesia. People's physical activity during the COVID-19 pandemic in several countries, overall the average time spent doing physical activity decreased drastically, from before the pandemic and during the pandemic. The background of this study aims to collect and analyze articles related to physical activity at the age of children and adolescents during the Covid 19 pandemic. This research method uses a literature review, Literature review with the PICO method. Article searches were carried out on 4 journal search engines, namely PubMed, Scopus, Science Direct, and Google Scholar. Criteria for articles published in the last 5 years. The results of the literature search show a decrease in physical activity and an increase in sedentary living habits in the population of children and adolescents during the Covid-19 pandemic. This has the risk of increasing morbidity and mortality rates, which will affect their old age. Some literature can provide guidance, information and knowledge of appropriate physical activity, so that at that age, they can still lead a healthy lifestyle.

In conclusion, intervention is needed in families, educational institutions, health and other cross-sectors, as well as policy making that accommodates the needs of physical activity in children and adolescents.

Keywords: Physical Activity; School Age Children and Adolescents; Covid-19 Pandemic.

Abstrak

Pada awal tahun 2020, infeksi dikarenakan virus Covid 19 telah menjadi pandemic di Indonesia. Untuk menghindari penyebaran yang lebih luas, maka pemerintah mengambil tindakan pembatasan social dimasyarakat, termasuk terhadap usia anak dan remaja di Indonesia. Aktivitas fisik masyarakat selama pandemi COVID-19 dibeberapa Negara, secara keseluruhan waktu rata-rata yang dihabiskan beraktivitas fisik menurun secara drastis, dari sebelum pandemi dan selama pandemi. Latar belakang penelitian ini bertujuan untuk mengumpulkan dan menganalisis artikel yang berhubungan dengan aktivitas fisik pada usia anak dan remaja di masa pandemi Covid 19. Metode penelitian ini menggunakan literature review, Literature review dengan metode PICO. Penelusuran artikel dilakukan pada 4 search engine jurnal yakni PubMed, Scopus, Science Direct, dan Google Scholar. Kriteria artikel yang diterbitkan dalam 5 tahun terakhir. Hasil pencarian literatur menunjukkan penurunan aktivitas fisik serta peningkatan kebiasaan hidup sedenter pada populasi anak dan remaja dimasa pandemi Covid-19. Hal ini berisiko meningkatkan angka morbiditas dan mortalitas, yang akan mempengaruhi masa tuanya. Beberapa literatur dapat memberikan panduan, informasi dan pengetahuan aktivitas fisik yang tepat, sehingga usia tersebut, tetap dapat melakukan gaya hidup yang sehat.

Kesimpulanya, dibutuhkan intervensi pada keluarga, institusi pendidikan, kesehatan dan lintas sector lainnya, serta pembuatan kebijakan yang mengakomodasi kebutuhan aktivitas fisik pada anak dan remaja.

Kata kunci: : Aktifitas Fisik; Anak Usia Sekolah dan Remaja; Pandemi Covid-19.

1. Pendahuluan

Aktivitas fisik pada usia anak dan remaja sangat dibutuhkan untuk membangun kekuatan, koordinasi, dan rasa kepercayaan diri, termasuk menanamkan gaya hidup sehat sejak dini. Menurut (Porajow et al., 2021), aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi, mengacu pada semua gerakan termasuk selama waktu senggang, untuk berpindah menuju dan dari suatu tempat, atau sebagai bagian dari pekerjaan seseorang. Aktifitas fisik harian merupakan aktivitas fisik yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, membantu kita membakar kalori yang berasal dari makanan yang dikonsumsi. Kalori yang terbakar berkisar antara 50-200 kkal per kegiatan. Aktivitas fisik dengan intensitas sedang dan kuat dapat meningkatkan kesehatan, termasuk berjalan kaki, bersepeda, bersepeda, olahraga, rekreasi aktif dan bermain (Suryoadji & Nugraha, 2021).

Aktivitas fisik secara teratur terbukti membantu mencegah dan menangani penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, *stroke*, diabetes, kanker, mencegah hipertensi, menjaga berat badan yang sehat dan dapat meningkatkan kesehatan mental, kualitas hidup dan kesejahteraan. Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap aktivitas fisik, diantaranya yaitu umur, jenis kelamin, pola makan, penyakit/kelainan pada tubuh, frekuensi atau lama waktu aktivitas fisik pada usia anak dan remaja. Aktivitas fisik akan meningkat mencapai maksimal pada remaja hingga dewasa atau pada kisaran usia 25-30 tahun, di atas usia tersebut, seluruh tubuh akan mengalami penurunan kapasitas fungsional kira-kira sebesar 0,8-1% per 7 tahun, tapi jika rajin berolahraga, maka penurunan tersebut bisa dikurangi sampai separuhnya. Hingga memasuki fase pubertas, aktivitas fisik remaja laki-laki biasanya hampir sama dengan remaja perempuan. Akan tetapi, setelah fase pubertas remaja laki-laki biasanya memiliki nilai yang jauh lebih besar (Mutia et al., 2022) (Maharani & Sudaryanto, 2021).

Makanan menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap aktivitas fisik, jika jumlah porsi makan lebih banyak, maka tubuh akan mudah merasa lelah dan keinginan untuk melakukan olahraga atau aktivitas lainnya akan menurun. Penyakit atau kelainan pada tubuh mempengaruhi kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin/sel darah dan serat otot, yang pada akhirnya akan berpengaruh terhadap aktivitas yang akan dilakukan. Misalnya, ketika seseorang kekurangan sel darah merah, maka orang tersebut tidak diperbolehkan untuk melakukan olah raga yang berat (Juwita et al., 2021).

Durasi olahraga yang direkomendasikan oleh WHO untuk usia anak dan remaja (6-17 tahun), melakukan aktivitas fisik minimal 60 menit, apabila dibandingkan dengan hasil penelitian hanya 45,5% dilakukan oleh remaja laki-laki dan 11,1% oleh remaja perempuan selama 30-90 menit. Frekuensi aktivitas fisik pada dilakukan selama 60 menit dengan intensitas sedang hingga berat setiap hari, mencakup aktivitas penguatan otot dan penguatan tulang setidaknya 3 hari seminggu. Anak pra sekolah dilakukan dengan cara bermain aktif sepanjang hari. Pada anak usia ini, belum ada ketentuan pasti terkait lama melakukan aktivitas fisik. Akan tetapi, anak disarankan untuk melakukan kegiatan fisik selama 3 jam setiap hari, meliputi kegiatan ringan, sedang, dan kuat. Kegiatan tersebut mencakup permainan bebas dan aktivitas lain yang dipimpin orang dewasa yang telah direncanakan (Kurniawan, 2021) (Kamadi & Bachtiar, 2020).

Pada masa Pandemi Covid 19, Negara di dunia telah melakukan upaya untuk mengurangi penularan dengan berbagai metode dengan cara membuat kebijakan *social distancing* serta penutupan akses public yang bertujuan untuk membatasi aktivitas masyarakat, termasuk di fasilitas public seperti perkantoran, sekolah, pusat kebugaran, tempat ibadah, pasar, dan fasilitas transportasi publik. Hal ini dapat berpotensi menurunkan perilaku masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik termasuk usia anak dan remaja. Pola aktivitas pada saat pandemic Covid 19 banyak dihabiskan di dalam rumah dan kesempatan melakukan aktifitas fisik berkurang (Engagement & Volume, 2022). Beberapa penelitian telah dilakukan untuk mengetahui perubahan tingkat aktivitas fisik serta factor yang mempengaruhi agar dapat mengembangkan intervensi yang sesuai terhadap penurunan tingkat aktifitas fisik pada usia anak dan remaja. Secara global, kurangnya aktivitas fisik dan menurunnya imunitas tubuh merupakan faktor risiko terpenting pada kematian karena Covid-19 (Kaharina et al., 2021), (Kasmira et al., 2021).

Menurut (Darni et al., 2021) remaja perempuan pada penelitian ini sebanyak 85,14%, yang berumur 19 tahun 45,9%, status gizi kurus berat 5,4% dan gemuk berat 8,1%. Sebanyak 90,5% remaja perempuan beraktivitas dirumah saja, aktivitas duduk/berbaring sering dilakukan remaja perempuan sebanyak 54%, sedangkan aktivitas berdiri/berjalan sering dilakukan oleh remaja laki-laki 63,6%. Aktivitas mengangkat beban berat jarang dilakukan remaja laki-laki sebesar 54,5%. Kebiasaan olahraga dilakukan oleh 90,9% remaja laki-laki dengan 18,2% berolahraga sebanyak 4-6 kali/minggu, dengan durasi 30 -60 menit sebanyak 36,4%. Remaja perempuan tidak pernah bersepeda selama pandemi sebanyak 50,8%. Penurunan tingkat aktifitas fisik pada manusia terjadi pada saat usia anak dan remaja (IDAI, 2020). Secara global sekitar 77,6% anak laki-laki dan 84,7% anak perempuan berusia 11-17 tahun memiliki tingkat aktifitas fisik dibawah tingkat yang direkomendasikan. Hal ini membawa dampak buruk terhadap kesehatan (Porajow et al., 2021).

Melakukan kegiatan dalam posisi duduk dalam waktu lama dapat merugikan kesehatan, aktifitas fisik merupakan pergerakan anggota tubuh dalam kegiatan sehari-hari yang dijalani, sedangkan olahraga adalah kegiatan fisik yang dilakukan secara terencana, terukur dan terstruktur dengan tujuan kebugaran dan prestasi. Menurut WHO remaja adalah anak usia 10-19 tahun, usia 10-15 tahun dengan masa pertumbuhan cepat (*growth spurt*). Remaja disarankan untuk melakukan aktivitas fisik yang bermanfaat dan menyehatkan, seperti aktivitas membereskan tempat tidur, menyapu, mengepel, berkebun dan olahraga yang sering dilakukan remaja yaitu basket, sepak bola, lari, voli, berenang, *jongging*, bersepeda (Engagement & Volume, 2022)(Kurniawan, 2021).

Menurut (Fitri Ananda et al., 2021) adanya rasa takut dan kewaspadaan akan tertular Covid-19 membuat 90,5% remaja perempuan beraktivitas dirumah saja, hasil penelitian ini sejalan dengan kebijakan pemerintah yang melakukan pembatasan sosial berskala besar. Modernitas membuat masyarakat terutama masyarakat perkotaan bahkan di pedesaan dengan teknologi dan fasilitas terjangkau, pada akhirnya membuat seseorang minim bergerak. Keberadaan remote, *gadget*, *lift*, kemudahan transportasi dan pelayanan jasa online membuat akses kebutuhan sehari-hari menjadi mudah, sehingga seseorang menjadi jarang untuk berpindah dari satu tempat ketempat yang lain dan melakukan aktifitas fisik (Reza Miranda et al., 2022) Aktivitas fisik usia anak sekolah dan remaja erat kaitannya dengan aktivitas fisik kegiatan disekolah, karena sekolah diliburkan oleh pemerintah selama pandemi

Covid-19, pembelajaran dilakukan secara online, menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik remaja dirumah saja (Arief et al., 2020).

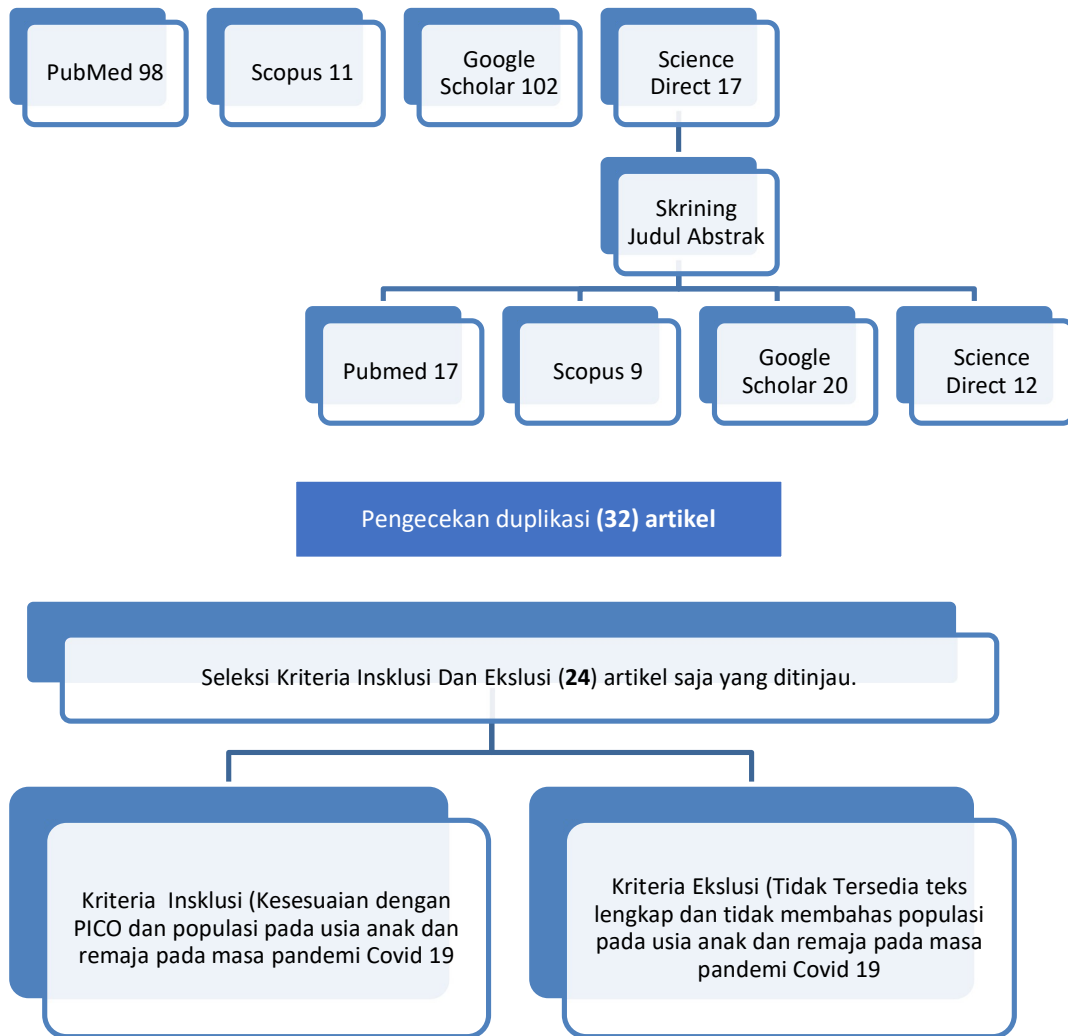
Faktor individu yang mempengaruhi aktivitas fisik seperti usia, jenis kelamin, status kesehatan, motivasi, waktu dan aspek yang berhubungan dengan citra tubuh. Semakin aktif seseorang dalam melakukan aktivitas fisik maka semakin banyak energi yang dikeluarkan, jika asupan energi berlebih tanpa diimbangi aktivitas fisik yang seimbang maka usia anak sekolah dan remaja mudah mengalami kelebihan berat badan. Seharusnya saat menghadapi pandemi Covid-19 seperti ini, badan harus tetap fit agar dapat terhindar dari dampak virus Covid-19. (Juwita et al., 2021), (Hendsun et al., 2020) menyatakan bahwa Covid-19 merupakan penyakit yang baru ditemukan oleh karena itu pengetahuan terkait pencegahannya masih terbatas. Kunci pencegahan meliputi pemutusan rantai penularan dengan isolasi, deteksi dini, dan melakukan proteksi dasar juga menyatakan bahwa dengan adanya pandemi Covid-19 seseorang harus selalu mempunyai emosi yang positif. Seseorang yang memiliki emosi positif dapat dengan baik beradaptasi dalam situasi traumatis. Untuk dapat berada dalam kondisi emosi yang positif dalam kondisi wabah, beberapa hal dapat dilakukan, seperti melakukan aktivitas hiburan dalam rumah, mengobrol bersama anggota keluarga, makan bersama, olahraga indoor bersama, ataupun saling bertukar pikiran. Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis tertarik meneliti literature yang terkait dengan aktifitas fisik pada usia anak dan remaja di masa pandemi covid 19.

2. Metode

Literature review dengan metode PICO. Penelusuran artikel dilakukan pada 4 *search engine* jurnal yakni *PubMed*, *Scopus*, *Science Direct*, dan *Google Scholar* dengan kata kunci yang digunakan dalam pengumpulan jurnal adalah *Physical Activity*, anak usia sekolah dan remaja, pandemic Covid 19. Awal tahap pencarian artikel jurnal diperoleh 228 artikel pada 5 tahun terakhir. Kriteria inklusi yang digunakan adalah kesesuaian dengan PICO (*Population, Intervention, Control, Outcomes*) yaitu populasi penelitian pada usia anak dan remaja, tidak menggunakan intervensi, tidak ada faktor pembanding, adanya hubungan aktivitas fisik dengan masa pandemi covid 19, jurnal atikel terbit setelah pandemi covid 19 tahun 2020, bahasa inggris dan bahasa indonesia. Kriteria eksklusi yang digunakan yaitu tidak tersedia teks yang lengkap dan tidak membahas populasi anak dan remaja. Dari jumlah tersebut hanya sekitar 24 artikel yang dianggap relevan. Pencarian literatur dimulai pada penerbitan *literature* akhir tahun 2020. Populasi yaitu 228 artikel atau jurnal tentang aktifitas fisik pada anak usia sekolah dan remaja. Sampel ialah 24 artikel atau jurnal tentang pentingnya aktifitas fisik pada anak usia sekolah dan remaja pada masa pandemic Covid 19. Jenis data yang digunakan adalah data sekunder yang diperoleh dari jurnal, buku, dokumentasi, melalui mesin pencari. Analisis data yang digunakan yaitu analisis jurnal PICO.

3. Hasil dan Pembahasan

Pada hasil pencarian literatur didapatkan hasil akhir sejumlah studi yang sesuai dengan kriteria inklusi terlihat diagram alir penelusuran dapat dilihat pada **Gambar 1**. Seluruh subjek yang ditinjau membahas berbagai penurunan aktivitas fisik pada usia anak dan remaja di dunia pada masa pandemi Covid 19.



Gambar 1. Diagram Alir Strategi Pencarian Literatur

Pada studi (Moore et al., 2020) menyatakan penurunan persentase yang berbeda di antara berbagai kelompok umur yakni 54% hingga 66% dari populasi anak di Amerika Serikat, tidak hanya penurunan aktivitas fisik yang terjadi namun juga peningkatan pada waktu anak di depan layar kaca baik itu menonton televisi, bermain gawai atau internet, serta akibat dari aktivitas belajar secara *online*. Anak-anak di Jerman dan anak di 12 Negara mengalami peningkatan waktu di depan layar kaca dan penurunan aktivitas fisik baik olahraga maupun aktivitas fisik lainnya. Peningkatan waktu di depan layar kaca termasuk bermain internet dan games yakni sebanyak 41-67% dan penurunan aktivitas fisik olahraga dan aktivitas fisik lainnya sebanyak 2-15% yang berbeda-beda berdasarkan usia anak (Schmidt et al., 2020) (Bergmann et al., 2022). Anak-anak di Amerika Serikat melakukan lebih sedikit aktivitas fisik dan terlibat dalam lebih banyak perilaku sedenter selama periode awal COVID-19 dibandingkan dengan sebelum *pandemic*. Pada anak 5-8 tahun didapatkan sekitar 54% anak memiliki penurunan aktivitas fisik, dan pada anak 9-13 tahun sekitar 66% anak

memiliki penurunan aktivitas fisik. Berdasarkan (Engagement & Volume, 2022) mendapatkan kondisi pandemi Covid-19 sangat berdampak pada penurunan aktivitas fisik anak serta peningkatan aktivitas sedenter pada kelompok usia anak dan remaja.

Menurut (Darni et al., 2021) terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara kelompok siswa sekolah normal (sebelum pandemi) dengan siswa sekolah daring (selama pandemi). Hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok siswa yang sekolah normal kebugaran jasmaninya lebih baik dari pada kelompok siswa yang sekolah daring. Penelitian ini berhubungan dengan pengembangan model aktivitas fisik karena mengungkapkan adanya perbedaan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani yang terjadi selama pandemi. Penelitian ini berhubungan dengan pengembangan model aktivitas fisik karena mengungkapkan adanya perbedaan aktivitas fisik yang terjadi selama pandemi. Penelitian (Arief et al., 2020) 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. Penelitian ini berhubungan dengan pengembangan model aktivitas fisik karena mengungkapkan bagaimana aktivitas fisik yang aman dilakukan selama pandemi (Sibarani, 2021),

Menurut (Juwita et al., 2021) (Leonardo et al., 2021) strategi yang paling aman saat ini dengan tidak mengambil resiko kepada anak usia sekolah dan remaja dalam masa *pandemic* adalah dengan melakukan daring atau dalam jaringan (*online*), menggunakan jaringan internet, misalnya lewat aplikasi *Zoom*, *Google Hangout*, maupun *Whatsapp*. Sedangkan jika siswa memiliki keterbatasan dengan penggunaan paket internet, maka menggunakan PBM secara luring atau luar jaringan (*offline*). Sebaiknya edukasi terkait acuan atau panduan aktifitas fisik dilakukan secara daring dan juga luring. Peningkatan pengetahuan anak usia sekolah dan remaja melalui pemberian edukasi pentingnya menerapkan perilaku melakukan aktifitas fisik sehari-hari sesuai dengan kemampuannya. Usia tersebut diberikan pengetahuan tentang mencari dan mengidentifikasi berbagai makanan sehat dan menjelaskan kegunaan dari berbagai makanan sehat. Demikian juga pada penyusunan program latihan dengan berbagai aktifitas sesuai tujuan meningkatkan kemampuan otot atau melatih kekuatan, aktifitas apa saja yang dilakukan untuk meningkatkan kekuatan, melatih daya tahan, melatih keseimbangan, kelincahan (BAJA, 2021) (Ashadi et al., 2020)

Memberikan edukasi pada anak usia sekolah dan remaja dengan menyebarkan poster tentang aktivitas fisik di tengah *pandemic* Covid19, yang tujuannya untuk memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan agar tetap bisa melakukan aktivitas fisik di tengah *pandemic* Covid-19. Poster ini berisi tentang pengertian aktivitas fisik, manfaat aktivitas fisik, macam-macam aktivitas fisik, dan tips melakukan aktivitas fisik di tengah *pandemic* Covid-19. Menyebarkan poster melalui media sosial *Instagram* dan *Whatsapp*. Membuat dan Menyebarkan video tentang aktivitas fisik yang dapat dilakukan di rumah pada Masa *pandemic* Covid-19. Video ini berisikan macam-macam aktivitas fisik yang dapat dilakukan di rumah pada masa *pandemic* Covid-19 serta manfaat dari aktivitas tersebut dan menyebarkan video melalui media sosial *Youtube* (Wicaksono Abdul Rahman Syam; Indahwati, Nanik, 2021). Metode mengajar yang akhir-akhir ini banyak digunakan di sekolah-sekolah yang sudah maju adalah metode *discovery*, hal itu disebabkan karena metode *discovery*/metode penemuan ini, anak belajar berfikir analisis dan mencoba memecahkan problema yang

dihadapi sendiri, kebiasaan ini akan ditransfer dalam kehidupan sehari-hari. Melalui metode pembelajaran dari guru serta dukungan dari orang tua dan lingkungan anak dan remaja dapat meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya aktifitas fisik dalam upaya meningkatkan kebugaran. Penerapan Prilaku hidup bersih dan sehat dapat menjadi prilaku sehari-hari (Kamadi & Bachtiar, 2020)

Manfaat dan efek positif dari aktifitas fisik dapat bersifat jangka panjang. Dari beberapa *literature* penelitian ini telah memberikan gambaran bahwa selama menghadapi masa pandemi Covid-19 beberapa anak usia sekolah dan remaja mengalami penurunan kebugaran fisik dan peningkatan berat badan yang diakibatkan oleh terbatasnya ruang gerak (Azizah & Wulandatika, 2021). Dukungan orangtua dan lingkungan anak remaja menguatkan dalam pelaksanaan perilaku tersebut. Diharapkan dengan koordinasi lintas sektor dan masyarakat serta didukung oleh kebijakan, protokol dan panduan pelayanan kesehatan dapat di tingkatkan agar pemenuhan hak-hak pendidikan dan kesehatan anak remaja tetap terpenuhi di masa pandemic covid 19. Hal ini 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 ringansedang dan direkomendasikan untuk dilakukan di rumah atau sekitar rumah dengan mengikuti protokol kesehatan.

4. Simpulan

Pandemi COVID-19 memberikan berbagai dampak jangka panjang termasuk pada populasi usia anak dan remaja. Berdasarkan tinjauan sistematis ini didapatkan 24 studi di berbagai negara yang seluruhnya menjelaskan penurunan aktivitas fisik pada populasi anak dan remaja serta peningkatan kebiasaan hidup sedenter, yang terjadi pada sebelum dan saat pandemi Covid 19. Aktivitas fisik yang rendah pada anak dan remaja dapat memberikan berbagai dampak buruk terhadap kesehatan pada masa mendatang. Aktivitas fisik pada anak bisa berupa aktivitas sehari-hari baik di rumah maupun di sekolah, kebiasaan, hobi maupun latihan fisik dan olahraga, yang dilakukan dengan menyenangkan. Untuk memenuhi kebutuhan aktivitas fisik anak, maka baik orangtua maupun guru di sekolah dituntut untuk menyediakan aktivitas fisik yang terstruktur maupun tidak terstruktur. Hal ini sebagai upaya meningkatkan perkembangan motorik kasar dan halus anak, serta aktivitas tersebut memberi stimulus pertumbuhan besaran-otot anak, sebagai kesiapan usia remaja.

Aktivitas fisik remaja disarankan untuk aktif berolahraga setidaknya 30-60 menit sehari, secara rutin. Minimal 30 menit selama 3 hari dalam satu minggu. Beberapa aktivitas fisik yang direkomendasikan untuk remaja seperti melakukan aktivitas sehari-hari. Tidak harus selalu olahraga, sekedar membersihkan rumah atau mengajak jalan hewan peliharaan selama 45-60 menit, juga dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Menari, senam, berenang selama 20-30 menit. Selain aktivitas tersebut orang tua bisa mencari ide lain untuk mengajak remaja bergerak. Dibutuhkan intervensi yang tepat kepada para orangtua, institusi pendidikan, kesehatan, dan institusi terkait lainnya, untuk tetap mengawasi dan memastikan bahwa usia anak dan remaja di lingkungannya, dalam kondisi aktif secara fisik dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan selama pandemik COVID-19. Pemerintah setempat juga harus dapat membuat kebijakan yang harus dijalankan dan

dipatuhi oleh orang dewasa sebagai *role model* oleh anak usia sekolah dan remaja, di sekitarnya.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya disampaikan kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan penelitian ini, yang Terhormat Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Kutai Kartanegara, Kalimantan Timur yang telah mendukung dan memberikan izin dan kesempatan dalam pelaksanaan penelitian ini.

Daftar Rujukan

- Arief, N. A., Kuntjoro, B. F. T., & Suroto, S. (2020). Gambaran Aktifitas Fisik Dan Perilaku Pasif Mahasiswa Pendidikan Olahraga Selama Pandemi Covid-19. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 175. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.9564>
- Ashadi, K., Mita Andriana, L., & Pramono, B. A. (2020). Pola aktivitas olahraga sebelum dan selama masa pandemi covid-19 pada mahasiswa fakultas olahraga dan fakultas non-olahraga. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(3), 713–728. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i3.14937
- Azizah, R., & Wulandatika, D. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Masa Pandemi Covid-19 Di Puskesmas Pekauman Banjarmasin. *Minwifery and Reproduction*, 5(1), 1–9.
- BAJA, F. R. (2021). Pengembangan Model Aktivitas Fisik Ketika Pandemi Sebagai Upaya Menjaga Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Atas. *Gastronomia Ecuatoriana y Turismo Local*, 1(69), 5–24.
- Bergmann, C., Dimitrova, N., Alaslani, K., Almohammadi, A., Alroqi, H., Aussems, S., Barokova, M., Davies, C., Gonzalez-Gomez, N., Gibson, S. P., Havron, N., Horowitz-Kraus, T., Kanero, J., Kartushina, N., Keller, C., Mayor, J., Mundry, R., Shinskey, J., & Mani, N. (2022). Young children's screen time during the first COVID-19 lockdown in 12 countries. *Scientific Reports*, 12(1), 1–15. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-05840-5>
- Darni, J., Wahyuningsih, R., & Abdi, L. K. (2021). Aktivitas Fisik Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Gizi Prima (Prime Nutrition Journal)*, 6(2), 91. <https://doi.org/10.32807/jgp.v6i2.297>
- Engagement, C., & Volume, E. J. (2022). *Physical Activity Of Adolescent Girs During The Covid-19 Pandemic*. 3(April), 122–126.
- Fitri Ananda, A., Damayanti, A., Wahyuni, S., Masyarakat, P. K., & Masyarakat, K. (2021). Edukasi Aktivitas Fisik yang Dapat Dilakukan di Rumah Pada Masa Pandemic Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, 1(1), 1–4. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat/article/view/11263>
- Hendsun, Firmansyah, Y., Putra, A. E., Agustian, H., & Sumampouw, H. C. (2020). Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dan Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Bagus*, 02(01), 402–406.
- Juwita, S., Herlina, S., Qomariah, S., & Sartika, W. (2021). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 95–100. <https://doi.org/10.51544/jmkm.v6i2.2319>
- Kaharina, A., Akbar, I. K., Wiriawan, O., & Setijono, H. (2021). Penurunan Aktivitas Fisik dan Peningkatan Status Gizi Selama Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Olahraga. *Physical Activity Journal*, 3(1), 55. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2021.3.1.4559>
- Kamadi, L., & Bachtiar, I. (2020). *PKM Pelatihan Aktivitas Fisik Selama Masa Pandemi Covid-19 Bagi Guru-Guru SMA Negeri 2 Pinrang*. 19, 958–961.
- Kasmira, V., Dewi, A. P., & Fayasari, A. (2021). Gambaran Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Sebelum Dab Saat SFH (Study From Home) Di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Gizi Dan Kuliner*, 2(2), 1–15.
- Kurniawan, D. (2021). *Level Aktivitas Fisik Dimasa Pandemi Covid-19 Pada Siswa SMP Negeri 8 Palu*. 82.
- Leonardo, C., Dary, & Dese, D. C. (2021). Gambaran Status Gizi dan Aktivitas Fisik Remaja Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8(1), 51.

Prosiding Seminar Nasional SPENCER BEM FIK UM 2022

- Maharani, A. S., & Sudaryanto, W. T. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Kesehatan Mental Pada Usia Dewasa Muda Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(September), 144–149. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/89510>
- Moore, S. A., Faulkner, G., Rhodes, R. E., Brussoni, M., Chulak-Bozzer, T., Ferguson, L. J., Mitra, R., O'Reilly, N., Spence, J. C., Vanderloo, L. M., & Tremblay, M. S. (2020). Impact of the COVID-19 virus outbreak on movement and play behaviours of Canadian children and youth: A national survey. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00987-8>
- Mutia, A., Jumiyati, J., & Kusdalinah, K. (2022). Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Nutrition College*, 11(1), 26–34. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i1.32070>
- Porajow, Z. C. J. G., Manampiring, A. E., Wariki, W. M. V., Palandeng, H. M. F., & Langi, F. F. L. G. (2021). Hubungan Kualitas Hidup Kesehatan dengan Aktivitas Fisik dan Status Gizi Remaja di Era Pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedik:JBM*, 13(3), 358. <https://doi.org/10.35790/jbm.v13i3.34417>
- Reza Miranda, A., Arief Budi Yulianti, & Ajeng Kartika Sari. (2022). Gambaran Aktivitas Fisik dan Pola Makan Selama Pandemi COVID-19 Pada Remaja di SMA Negeri 4 Metro Lampung. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 2(1), 21–26. <https://doi.org/10.29313/bcsms.v2i1.787>
- Schmidt, S. C. E., Anedda, B., Burchartz, A., Eichsteller, A., Kolb, S., Nigg, C., Niessner, C., Oriwol, D., Worth, A., & Woll, A. (2020). Physical activity and screen time of children and adolescents before and during the COVID-19 lockdown in Germany: a natural experiment. *Scientific Reports*, 10(1), 1–12. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-78438-4>
- Sibarani, I. H. (2021). Pengaruh Pandemi COVID-19 Terhadap Penurunan Aktivitas Fisik Pada Remaja Selama Lockdown. *Osfpreprints*, 2, 1–8. <https://osf.io/v39tx>
- Suryoadji, K., & Nugraha, D. (2021). Aktivitas Fisik pada Anak dan Remaja selama Pandemi COVID-19: Sebuah Tinjauan Sistematis. *Khazanah: Jurnal Mahasiswa*, 13(1). <https://doi.org/10.20885/khazanah.vol13.iss1.art3>
- Wicaksono Abdul Rahman Syam; Indahwati, Nanik, R. A. T. (2021). Hubungan Status Gizi Dan Status Sosial Ekonomi Terhadap Aktivitas Fisik Siswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Education and Development*, 9(2), 244–248. <http://journal.ipts.ac.id/index.php/ED/article/view/2561/1485>