

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA USIA DEWASA DI MASA PANDEMI COVID-19: TINJAUAN LITERATURE

Indah Rindi Yani¹, Eka Pratiwi², Maryono³, Yuri Nurdiantami⁴

Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

ekapratiwi@upnvj.ac.id¹, indahrindiyani10@gmail.com²

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 telah mengakibatkan pemerintah di beberapa negara menerapkan strategi penanggulangan COVID-19 secara nasional untuk melakukan upaya dalam mengatasi penyebaran penularan virus. Total kasus konfirmasi COVID-19 secara global sebesar 162,177,376 kasus dengan 3,364,178 kematian (CFR 2,1%) di 222 Negara Terjangkit dan 193 Negara Transmisi lokal Indonesia sebanyak 1.736.670 kasus dengan kematian 47.967 (CFR 2,8%) lebih tinggi dari global jumlah kasus terus bertambah sampai waktu yang belum dapat ditentukan. Kebijakan pemerintah selama pandemi COVID-19 mengakibatkan terjadinya penurunan aktivitas fisik. Penurunan aktivitas fisik terjadinya di berbagai penduduk dunia, akibat pandemi COVID-19 dan terjadi peningkatan sejumlah orang yang melakukan pekerjaan dari rumah. Hal tersebut berujung pada kemerosotan kesehatan mental tiap individu terutama usia dewasa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan kesehatan mental selama pandemi COVID-19, khususnya pada usia dewasa. Penelitian ini menggunakan metode *literature review*. *Search engine* yang digunakan diantaranya adalah *Google Scholar* dengan kata kunci pandemi COVID-19, aktivitas fisik, kesehatan mental, dan usia dewasa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik bukan menjadi faktor utama dalam menurunnya kesehatan mental di masa pandemi COVID-19. Hal ini dikarenakan adanya tekanan, kecemasan, stress dan depresi selama masa pandemi COVID-19. Selain itu, menurunnya kesehatan mental di masa pandemi COVID-19 ini dipengaruhi oleh faktor lain, seperti faktor sosial, ekonomi, pendidikan, kesehatan, paparan media sosial terkait berita COVID-19 yang dapat menimbulkan menurunnya keadaan kesehatan mental seseorang.

Kata Kunci : Pandemi COVID-19, Aktivitas Fisik, Kesehatan Mental, Usia Dewasa

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has resulted in governments in several countries implementing COVID-19 countermeasures nationally to make efforts in addressing the spread of the virus transmission. Total global COVID-19 confirmed cases as of May 16, 2021 were 162,177,376 cases with 3,364,178 deaths (CFR 2.1%) in 222 Affected Countries and 193 Indonesian Local Transmission Countries as many as 1,736,670 cases with 47,967 deaths (CFR 2.8%) higher than the global number of cases continues to grow for an undetermined time. Government policy during the COVID-19 pandemic resulted in a decrease in physical activity. Physical activity has decreased in various populations of the world, due to the COVID-19 pandemic and there has been an increase in the number of people doing work from home. This leads to a deterioration in the freshness of mental health of each individual, especially adulthood. The purpose of this study is to find out the relationship of physical activity and mental health during the COVID-19 pandemic, especially in adulthood. This study uses literature review method. Search engines used include Google Scholar with the keywords COVID-19 pandemic, physical activity, mental health, and adulthood. The results showed that physical activity was not a major factor in the decline in mental health during the COVID-19 pandemic. This is due to stress, anxiety, stress and depression during the COVID-19 pandemic. In addition, the decline in mental health during the COVID-19 pandemic is influenced by other factors, such as social, economic, educational, health, social media exposure related to COVID-19 news that can lead to a decrease in a person's mental health state.

Keyword : COVID-19 Pandemic, Physical Activity, Mental Health, Adulthood

PENDAHULUAN

Pada awal tahun Januari 2020, World Health Organization (WHO) mengumumkan COVID-19 sebagai wabah penyakit *coronavirus* terbaru pada *Public Health Emergency of International Concern* (PHEIC) dan pada bulan Maret 2020 COVID-19 ditetapkan sebagai pandemi (WHO, 2020). Selain itu, COVID-19 juga telah dinyatakan oleh Kepala Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) melalui Keputusan Nomor 13A Tahun 2020 dalam rangka mengantisipasi penyebaran virus corona di Indonesia telah ditetapkan Keputusan Kepala Badan Nasional Penanggulangan Bencana Nomor 9A Tahun 2020 tentang penetapan status keadaan tertentu darurat bencana wabah penyakit akibat virus corona di Indonesia (BNPB RI, 2020). Total kasus konfirmasi COVID-19 global per tanggal 16 Mei 2021 adalah 162,177,376 kasus dengan 3,364,178 kematian (CFR 2,1%) di 222 Negara Terjangkit dan 193 Negara Transmisi lokal. Indonesia sebanyak 1.736.670 kasus dengan kematian 47.967 (CFR 2,8%) lebih tinggi dari global jumlah kasus terus bertambah sampai waktu yang belum dapat ditentukan (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Kondisi lingkungan yang sedang dalam wabah bencana COVID-19 ini akan berinteraksi dan berdampak langsung dalam berbagai domain kehidupan. Kebijakan yang Pemerintah keluarkan bukan pemicu langsung dari suatu masalah tetapi melibatkan kerentanan yang secara tidak langsung terkait dengan masalah yang dihadapi pada sebagian orang pada umumnya. Misalnya *social distancing*, *study from home*, *work from home*, dan kebijakan di bidang ekonomi serta pada kesehatan mental setiap orang, terutama pada orang dewasa.

Sebagai akhir dari masa remaja adalah masa dewasa, atau dapat dikatakan masa adolesen. Ketika dewasa, biasanya seseorang menunjukkan sikap kepribadiannya, menentukan cita-cita, menggariskan jalan hidupnya, dan lebih bertanggung jawab. Seseorang tergolong dewasa ketika berusia 20-40 tahun, sebelum memasuki masa dewasa biasanya remaja lebih dahulu berada pada tahap ambang dewasa yang berlangsung di umur 21 atau 22 tahun. Pada usia dewasa turut merasakan dampak dari situasi yang mencekam saat ini yaitu pada masa pandemi COVID-19 dapat menyebabkan masalah kesehatan mental yang dihadapi pada usia dewasa (Winurini, 2021).

Pada masa pandemi COVID-19 yang mengharuskan bekerja dari rumah mengakibatkan menurunnya aktivitas fisik sehingga menyebabkan peningkatan tingkat depresi dan meningkatkan risiko depresi (Kang dan Dkk, 2020). Beberapa kontribusi masalah selama akibat COVID-19 yaitu isolasi sosial, larangan untuk melakukan perjalanan, penutupan dan pembatasan tempat umum, kekhawatiran kesehatan, kendala keuangan, kehilangan pekerjaan yang menyebabkan banyak orang dewasa merasa stres, cemas, tertekan, takut, dan bosan (Faulkner, Rhodes dan Vanderloo, 2020).

Kesehatan mental salah satu aspek yang paling penting dalam mewujudkan kesehatan secara keseluruhan. *There is no health without mental health* (WHO, 2013) sebagaimana definisi sehat yang dikemukakan oleh World Health Organization (WHO) bahwa "*health as a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.*" (WHO, 2013). Kesehatan mental merupakan salah satu hal yang mendasar dari definisi kesehatan. Kesehatan mental yang baik memungkinkan orang untuk dapat bekerja dengan baik, mengatasi tekanan hidupnya, dan dapat menyadari potensi yang merekamiliki. Situasi krisis pandemi COVID-19 akan berdampak pada kesehatan mental dan *well being* (kesejahteraan) baik pada orang dewasa maupun anak-anak. Para peneliti dari Universitas Michigan menyatakan bahwa stres dan ketidakpastian yang disebabkan COVID-19 telah mempengaruhi orang tua dan anak-anak merasakan beban fisik dan psikologis.

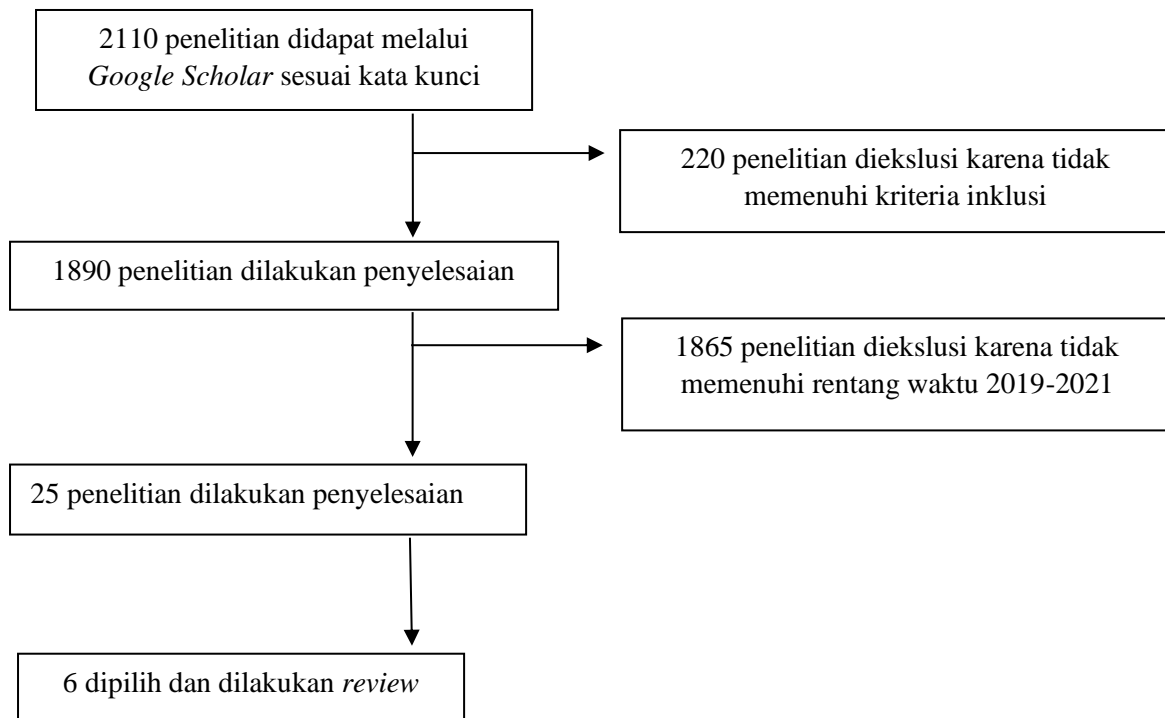
Tujuan pengkajian ini untuk mengetahui dan mengidentifikasi terkait hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan mental pada usia dewasa di masa pandemi COVID-19. Oleh karena itu,

mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan mental pada usia dewasa di masa pandemi COVID-19 sangat penting guna melakukan pencegahan terhadap kesehatan tubuh seseorang.

METODE

Desain Penelitian ini adalah *literature review* dimana proses pelaksanaannya dengan mengumpulkan artikel menggunakan beberapa *search engine* guna menelusuri materi artikel terkait hubungan pendidikan orang tua terhadap hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan mental pada usia dewasa di masa pandemi COVID-19. *Search engine* yang digunakan adalah *Google Scholar* dengan kata kunci aktivitas fisik, kesehatan mental, dan usia dewasa. Artikel yang telah dikumpulkan dipilih berdasarkan hasil penyaringan menggunakan batasan tahun yaitu dari tahun 2019 hingga tahun 2021 yang diterbitkan menggunakan Bahasa Indonesia. Kriteria inklusi dalam pemilihan artikel adalah artikel dengan pembahasan terkait aktivitas fisik dan kesehatan mental pada usia dewasa.

Hasil pencarian jurnal pada Google Scholar dengan kata kunci “pandemi COVID-19, aktivitas fisik, kesehatan mental, dan usia dewasa”. Peneliti menemukan 2.110 yang sesuai dengan kata kunci. Lalu peneliti melakukan penyaringan dan mendapatkan 1890 artikel jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi. Kemudian, peneliti melakukan penyaringan kembali dan mendapatkan 25 artikel jurnal yang memenuhi rentang waktu 2019-2021. Lalu, dari 25 artikel jurnal tersebut dilakukan penyaringan kembali untuk mendapatkan jurnal *free full text*, sehingga didapatkan 6 jurnal.



Gambar 1. Pengumpulan Artikel Menggunakan Metode PRISMA

HASIL

Dari 1890 publikasi yang diidentifikasi penulis mengeliminasi 1884 jurnal dilakukan penyaringan didapatkan hasil 25 artikel publikasi dikarenakan tidak sesuai dengan criteria inklusi sehingga terpilih 6 artikel.

Tabel 1. Penjelasan Jurnal Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental

Penulis/ Tahun	Judul	Tempat	Metode	Hasil
Irda Sari, 2020	Analisis Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Kecemasan Masyarakat: <i>Literature Review</i>	Indonesia	Kajian <i>Literature Review</i>	Hasil analisis menunjukkan bahwa dampak pandemi COVID-19 adalah yang memiliki gejala cemas utama yaitu sesuatu yang buruk akan terjadi, kuatir berlebihan, mudah marah atau jengkel, dan sulit rileks dengan masalah psikologis cemas sebesar.
Arif Wicaksono, 2020	Aktivitas Fisik yang Aman pada Masa Pandemi COVID-19	Pontianak	Telaah Artikel	Hasil yang didapat ialah dengan menerapkan aktivitas fisik yang berkelanjutan akan memberikan manfaat bagi tubuh pada masa pandemi COVID-19
Levani <i>et al.</i> , 2020	Stress dan Kesehatan Mental di Masa Pandemi COVID-19	Surabaya	Telaah Artikel	Hasil yang diperoleh adanya pengaruh kondisi stress dan kesehatan mental pada masa pandemic COVID-19. Dengan menyimpulkan bahwa stres merupakan hal yang tidak dapat dihindari. Kondisi Pandemi COVID-19 saat ini dapat meningkatkan stres sehingga berdampak pada kesehatan mental seperti gangguan kecemasan dan depresi.
Inayah Husna Sibarani, 2020	Pengaruh Pandemi COVID-19 Terhadap Penurunan Aktivitas Fisik Pada Remaja Selama <i>Lockdown</i>	Indonesia	Kualitatif	Berdasarkan hasil analisis, aktivitas fisik diketahui memberikan banyak manfaat dalam hal kesehatan, termasuk dalam menghadapi pandemi COVID-19. Perlu diketahui menurunnya aktivitas fisik pada saat pandemi COVID-19 ini disebabkan karena virus corona yang dapat menyebar sangat cepat dari satu manusia ke manusia lain sehingga pemerintah menganjurkan mengurangi aktivitas di luar ruangan.
Anissa Suci Maharani, 2021	Hubungan Aktivitas Fisik dan Kesehatan Mental Pada Usia Desa Muda di Masa Pandemi COVID-19	Surakarta, Indonesia	<i>Cross Sectional Study</i>	Hasil yang didapatkan bahwa disimpulkan aktivitas fisik tidak menjadi faktor utama dalam menurunnya kesehatan mental di masa pandemi COVID-19.

Reisa Rachim, 2021	Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Gangguan Kecemasan Pada Orang Dewasa Di Masa Pandemi COVID-19	Ciganjur, Jakarta	Observasi analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Berdasarkan analisis, bahwa adanya hubungan aktivitas fisik dengan gangguan kecemasan pada setiap orang khususnya orang dewasa secara signifikan di masa pandemic COVID-19.
--------------------	---	-------------------	---	---

PEMBAHASAN

Berdasarkan laporan penelitian yang sudah didapat dalam 2 tahun terakhir, ditemukan fakta bahwa kondisi pandemi COVID-19 dapat meningkatkan stress pada rentang usia dewasa, yang berdampak dengan kejadian kesehatan mental. Hal ini dibuktikan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Levani et al., 2020) bahwa stress dapat menyebabkan gangguan pada imunitas maupun menyebabkan gangguan kecemasan serta depresi.

Penelitian serupa juga dilakukan oleh (Sari, 2020) bahwa adanya tingkat kecemasan yang menyebabkan stress sehingga berdampak pada kesehatan mental, Salah satu faktor yang mempengaruhi stress yang berdampak pada kesehatan mental adalah menurunnya aktivitas fisik pada usia dewasa. Hal ini dibuktikan dalam penelitian (Sibarani, 2020). Berdasarkan hasil, aktivitas fisik yang diketahui dapat memberikan banyak manfaat dalam hal kesehatan, termasuk dalam menghadapi masa pandemi COVID-19. Menurunnya aktivitas fisik pada saat pandemi COVID-19 ini disebabkan karena virus corona yang dapat menyebar sangat cepat dari satu manusia ke manusia lain sehingga pemerintah menganjurkan mengurangi aktivitas di luar ruangan, aktivitas fisik yang rutin dapat membantu menurunkan tekanan darah yang tinggi, menjaga berat badan, dan menurunkan resiko penyakit jantung, stroke, diabetes, dan beberapa penyakit lainnya. Dengan melakukan aktivitas fisik juga dapat meningkatkan kekuatan otot dan tulang, meningkatkan keseimbangan, fleksibilitas, dan kebugaran pada rentang usia dewasa.

Berdasarkan penelitian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik yang aman dimasa pandemi COVID-19 dapat menurunkan resiko terjadinya perubahan keadaan kesehatan mental seseorang terutama pada usia dewasa. Aktivitas fisik yang aman dapat dilakukan pada masa pandemi COVID-19 berdasarkan umur, jenis, yang dapat dimulai dengan pemanasan terlebih dahulu dengan intensitas ringan-sedang dan direkomendasikan untuk dilakukan di rumah atau sekitar rumah. Aktivitas fisik di luar rumah selama pandemi masih boleh untuk dilakukan dengan mengikuti protokol kesehatan (Wicaksono, 2020).

Hubungan aktivitas fisik dan kesehatan mental pada usia dewasa di masa pandemi COVID-19, bahwa aktivitas fisik tidak menjadi faktor utama dalam menurunnya kesehatan mental. Walaupun beberapa individu mengalami tekanan, cemas, stress dan depresi selama masa pandemi COVID-19 dengan melakukan aktivitas fisik rutin setiap minggu, hal tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik bukan menjadi faktor utama dalam menurunnya kesehatan mental di masa pandemi COVID-19 (Sibarani, 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil *literature review* di atas, terkait hubungan aktivitas fisik terhadap resiko penurunan kesehatan mental pada usia dewasa menunjukkan bahwa aktivitas fisik bukan menjadi faktor utama dalam menurunnya kesehatan mental di masa pandemi COVID-19. Hal ini dikarenakan adanya tekanan, kecemasan, stress dan depresi selama masa pandemi COVID-19. Selain itu, menurunnya kesehatan mental di masa pandemi COVID-19 ini dipengaruhi oleh faktor lain, seperti faktor sosial, ekonomi, pendidikan, kesehatan, paparan media sosial terkait berita COVID-19 yang dapat menimbulkan menurunnya keadaan kesehatan mental seseorang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis sampaikan ucapan terima kasih kepada Bapak Arga Buntara, SKM, MPH selaku Kepala Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana UPN Veteran Jakarta, serta Ibu Yuri Nurdiantami, S.Farm., Apt., MPH selaku Dosen Pembimbing Mata Kuliah Penulisan Ilmiah UPN Veteran Jakarta atas bimbingan dan dukungannya terhadap penulis dalam menyelesaikan artikel ilmiah. Oleh karena itu, penulis sangat mengapresiasi dan berterima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung dalam menyelesaikan artikel ilmiah ini.

DAFTAR PUSTAKA

- BNPB RI. (2020). *Surat Keputusan Kepala Badan Nasional Penanggulangan Bencana Nomor 13 A Tahun 2020* (p. 2).
- Faulkner, G., Rhodes, R., & Vanderloo, L. (2020). *Physical Activity as a Coping Strategy for Mental Health Due to the COVID-19 Virus: A Potential Disconnect Among Canadian Adults?* *Frontiers in Communication*. 1–5. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fcomm.2020.571833>
- Kang, S., & Dkk. (2020). Is Physical Activity Associated with Mental Health among Chinese Adolescents during Isolation in COVID-19 Pandemic? *Journal of Epidemiology and Global Health*. <https://doi.org/>. <https://doi.org/10.2991/jegh.k.200908.001>
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Infeksi Emerging*. Kemkes.Go.Id.
- Levani, Y., Hasanah, U., & Fatwakiningsih, N. (2020). Stress dan Kesehatan Mental di Masa Pandemi COVID-19. *Seminar Online Update on COVID-19 Multidisciplinary Perspective*, 134–144.
- Maharani, A. S. (2021). *Hubungan Aktivitas Fisik Dan Kesehatan Mental Pada Usia Dewasa Muda Di Masa Pandemi Covid-19*. 1–7. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/89510>
- Sari, I. (2020). Analisis Dampak Pandemi Covid- 19 Terhadap Kecemasan Masyarakat : Literature Review. *Bina Generasi: Jurnal Kesehatan*, 12(1), 69–76. <https://doi.org/10.35907/bgjk.v12i1.161>
- Sibarani, I. H. (2020). *Pengaruh pandemi covid-19 terhadap penurunan aktivitas fisik pada remaja selama lockdown*. 2.
- WHO. (2013). *Mental Health Action Plan 2013 – 2020*. Geneva.
- WHO. (2020). *Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak*. 1–6.
- Wicaksono, A. (2020). Aktivitas Fisik Yang Aman Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(1), 10–15.
- Winurini, S. (2021). *Pengaruh pandemi covid-19 terhadap kesehatan jiwa remaja*.