

Persepsi Mahasiswa FKES UDINUS terkait Hoax Covid-19 <i>Haikal¹, Ratih Pramitasari², Jaka Prasetya³, Agus Perry Kusuma⁴</i>	256-263
Air Kelapa Hijau Menurunkan Dismenore Pada Remaja Putri <i>Mariene Wiwin Dolang¹, Marlen J. Werinusa²</i>	264-269
Efektivitas Insektisida Nabati Daun Salam (<i>Syzygium Polyanthum</i>) Terhadap Mortalitas Nyamuk <i>Aedes Aegypti</i> <i>Ana Windari¹, Mimatun Nasihah², Nur Lathifah Syakbanah³</i>	270-275
Studi Keluhan Musculoskeletal Disorder (MSDs) di UD. Berkah Alam <i>Hanifah Dwi Lestari¹, Moch. Sahr¹</i>	276-281
Gambaran Kondisi Fasilitas Sanitasi Pasar Dan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pedagang Di Desa Randik Pada Masa Pandemi Covid-19 <i>Dwi Nopitrisari¹, Yustini Ardillah²</i>	282-292
Belajar Tatap Muka Masa Pandemi Covid-19 Pada Sekolah Dasar Di Kecamatan Semarang Barat <i>Naufaldi Endi Rahmadanni¹, Eram Tunggul Pawenang²</i>	293-302
Literature Review: Pola Aktifitas Fisik dan Depresi Selama Pandemi Covid-19 pada Remaja <i>Nina Mustikasari¹, Handayani²</i>	303-309
Karakteristik Demografi Terkait Komplikasi Pada Penderita Hipertensi Di Kota Semarang <i>Annisa Putri Fatmasari¹, Widya Hary Cahyat²</i>	310-317
Penerapan Protokol Kesehatan 3M Di Masyarakat Pada Masa Pandemi Covid-19: Literature Review <i>Prima Dewi Novalia¹, Lina Handayani²</i>	318-325
Strategi Kebijakan Kesehatan dan Upaya Pencegahan HIV/AIDS Pada Wanita Pekerja Seks (WPS): Literature Review <i>Daniar Dwi Ayu Pamela^{1*}, Ira Nurmala²</i>	326-337
Uji Klinis Faktor Fisika, Kimia, Biologi Limbah Kondesat AC Sebagai Air Minum Di Universitas Islam Lamongan <i>Eko Sulistiono¹, Rizky Rahadian W², Finda Dwi F³</i>	338-345
Evaluasi Penerapan Sistem Proteksi Kebakaran Aktif Di Rumah Sakit Ernaldi Bahar Provinsi Sumatera Selatan <i>Titi Nurhaliza¹, Desheila Andarini¹, Poppy Fujianti¹, Dwi Septiawati¹, Mona Lestari¹</i>	346-356
Kontribusi Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Dan Konsumsi Kopi Terhadap Kejadian Hipertensi Di Kabupaten Pemalang <i>Fikhoh Nurlatifah¹, Suharyo²</i>	357-364
Hubungan Umur, Intensitas Merokok, Status Gizi, Lili Paris (<i>Chlorophytum Comosum</i>) Terhadap Kadar CO Asap Rokok Dan COHb Dalam Darah <i>Ummu Maflachatus Sholichah¹, Rizky Rahadian Wicaksono², Marsha Savira Agatha Putri³</i>	365-371
Manajemen Kelengkapan Rekam Medis Untuk Legalitas Dokumen Rekam Medis Di Rsud Krmt Wongsonegoro (Rswn) Kota Semarang <i>Suyoko¹, Aylin Ivana², Arinda juwita², Retno Astuti Setijaningsih²</i>	372-380
Perubahan Kualitas Air Sungai dan <i>Waterborne Diseases</i> di Kabupaten Boyolali (Studi Air Sungai Gandul, Sungai Cemoro, dan Sungai Pepe) <i>Yusuf Afif¹, Mursid Raharjo², Nur Endah Wahyuningsih²</i>	381-390
Hubungan Kualitas Tidur Dengan 5 Indikator Sindroma Metabolik Pada Perawat Di Rumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan <i>Simon¹, Ida Yustina², Fazidah Aguslina Siregar³</i>	391-400
Determinan Partisipasi Lansia pada Program Posyandu Lansia di Kabupaten Banjarnegara <i>Anisa Prabaningrum¹, Intan Zainafree²</i>	401-407
Literature Review: Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Akibat Pandemi Covid-19 <i>Libna Aththohiroh¹, Hasna Tri Rachmatika², Rad³, Dwi Sarwani Sri Rejeki⁴</i>	408-416
Gangguan Kesehatan Pada Pola Tidur Akibat Gaming Disorder <i>Rendi Ariyanto Sinanto¹, Fatwa Tentama², Sitti Nur Djannah³, Astry Axmalia⁴</i>	417-426
Rancangan Usulan Perbaikan Risiko Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Pada Proyek Konstruksi Gedung Pamjaya Menggunakan Metode <i>Hazard Of Operability Study</i> (HAZOP) <i>Santika Sari¹, Rana Salsabila Dean²</i>	427-434
Evaluasi Pelaksanaan Sistem Surveilans <i>Healthcare Acquired Infections</i> (Hais) Di Rsu Haji Surabaya Tahun 2020 <i>Aulia Rosyida¹, Laura Navika Yaman², Dwiono Mudjiyanto³</i>	435-445
Analisis Penerapan Management Keselamatan Radiasi di Instalasi Radiologi RS Ernaldi Bahar Provinsi Sumatera Selatan <i>Rizki Dien Wahyuni¹, Desheila Andarini¹, Anita Camelia¹, Imelda G Purba¹, Dwi Septiawati¹</i>	446-454
Literature Review: Konsumsi Junk Food Dan Obesitas Pada Remaja <i>Siti Paramesthi Sani Purnomowati¹, Lina Handayani²</i>	455-460
Determinan Sosial Kesehatan Dengan Perilaku Physical Distancing Pada Mahasiswa <i>Widya Hary Cahyati¹, Daryati²</i>	461-469



Volume 20, Nomor 2, September 2021

Ketua Redaksi

Dr. Drs. Slamet Isworo, M.Kes

Penyunting

Eddy Rachmani, SKM, M.Kom, Ph.D

Dr. Drs. Slamet Isworo, M.Kes

Dr. dr. Zaenal Sugiyanto M.Kes

Dr. MG Catur Yuantari, SKM, M.Kes

Dr. Poerna Sri Oetari, S.Si, M.Si.Ling

Suharyo, M.Kes,

Eti Rimawati SKM, M.Kes

Kismi Mubarokah, M.Kes

Vilda Ana Veria, S.Gz, M.Gizi,

Editor

Fitria Wulandari, SKM, M.Kes

Sekretariat

Lice Sabata, SKM

Desain Dan Layout

Puput Nur Fajri, SKM

Alamat Redaksi

Fakultas Kesehatan Universitas Dian Nuswantoro Jl. Nakula I No. 5-11 Semarang

Telp/Fax. (024) 3549948

Email : visikes@fkes.dinus.ac.id

Website : [Http://publikasi.dinus.ac.id/index.php/visikes/ndex](http://publikasi.dinus.ac.id/index.php/visikes/ndex)

Visikes Diterbitkan Mulai Maret 2002

Oleh Fakultas Kesehatan Universitas Dian Nuswantoro

Literature Review: Pola Aktifitas Fisik dan Depresi Selama Pandemi Covid-19 pada Remaja

Nina Mustikasari^{1*}, Handayani²

Sekolah Pascasarjana, Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka Jakarta, Indonesia

DOI: <http://dx.doi.org/10.33633/visikes.v20i2.5088>

Received 10-08-2021

Accepted 19-08-2021

Published 10-09-2021

ABSTRACT

The spread of Covid-19 cases throughout the world, including Indonesia, has caused regional governments to issue regional implementation policies. This directly affects people's behavior, especially in physical activity. Lack of physical activity and limited activities outside the home also cause depression in society. This literature review begins with topic selection, selecting keywords to searching for journal references. The basic data used include Google Scholar, Sinta and Pubmed. The keywords used are physical activity, the covid-19 pandemic, behavior, adolescents and adults, and depression. This study searches a reference study list that includes 3,060 studies retrieved via search engines. A total of 25 articles were included in and 10 articles were included in the discussion. The results of this study are that the Covid-19 pandemic has changed the pattern of people's activities and the combination of physical activity and social activity causes symptoms of depression in the community. Further research is needed to measure the extent to which this has an impact on a person's psychology and how to handle it so that it does not become a new problem in the future.

Keywords: Covid-19, Physical Activity, Depression

**Corresponding author: E-mail: ninamustika.pkj3@gmail.com*

PENDAHULUAN

Aktifitas fisik pada remaja dan dewasa tidak hanya terbatas pada kegiatan olahraga berat saja tetapi juga dari berbagai aktifitas sehari-hari yang dilakukan seperti bermain, bersepeda, berjalan kaki, membersihkan rumah dan kegiatan rutin lainnya. Dengan melakukan aktifitas fisik secara rutin dipercaya mampu

meningkatkan kesehatan tubuh dapat meningkatkan kesehatan fisik, menurunkan lemak tubuh, mengurangi resiko penyakit kardiovaskuler diabetes bahkan kanker.

World Health Organization (WHO) merekomendasikan agar semua orang dewasa melakukan aktifitas fisik secara teratur, dengan setidaknya melakukan 150 – 300 menit aktifitas fisik aerobik dengan

intensitas sedang atau setidaknya melakukan aktifitas fisik aerobik intensitas tinggi selama 75 – 150 menit atau dengan melakukan kombinasi yang seimbang antara aktifitas sedang- tinggi sepanjang minggu untuk mendapatkan manfaat kesehatan yang substansial⁽¹⁾. Di seluruh dunia, 1 dari 4 orang dewasa dan 3 dari 4 remaja, saat ini tidak memenuhi rekomendasi global untuk aktifitas Fisik seperti yang direkomendasikan oleh WHO⁽²⁾. Menurut data Riskesdas (2018) Proporsi aktifitas fisik kurang (<150 menit/minggu) di Indonesia sebesar 33,5% dengan angka terbesar terdapat di Profinsi DKI Jakarta (47,8%) dan terendah di Bali (26%)⁽³⁾.

Pada Desember 2019 muncul sebuah kasus pneumoni di Wuhan Cina dan secara cepat menyebar keseluruh dunia dan kemudian menjadi permasalahan bagi dunia termasuk Indonesia dan kemudian oleh WHO dinamakan dengan *Coronavirus Disease 2019 (Covid-19)*. Virus Korona diketahui sebagai kelompok virus yang menyerang sistem respirasi dan dapat menyebabkan gangguan ringan hingga berat bahkan menyebabkan kematian. Hal ini dikarenakan stuktur virus yang unik dimana mampu mengikat protein *angiotensin-converting enzyme 2 (hACE1)* dengan kuat dan struktur ini digunakan sebagai pintu masuk untuk mendapatkan akses ke inangnya⁽⁴⁾.

Melihat dari sifat virus ini yang lebih mudah masuk dan menginfeksi maka pemerintah di seluruh dunia memberlakukan berbagai macam tindakan pencegahan penularan dan penyebaran salah satunya dengan memberlakukan karantina wilayah (*lockdown*), pembatasan aktifitas social dan fisik (*physical* dan *social distancing*) dengan mengurangi kegiatan diluar rumah dan kegiatan lainnya sehingga secara langsung menambah rendahnya aktifitas fisik yang dilakukan oleh masyarakat.

Setelah melaksanakan masa taggap darurat pada awal Maret 2020, Indonesia mulai menjajaki kemungkinan penerapan kehidupan normal baru (*new normal*) yang ditandai dengan dikeluarkannya Surat Edaran Menteri Kesehatan Nomor: HK 02.01/ Menkes/ 335/ 2020 tentang Sektor Jasa dan Perdagangan (Area Publik) dalam

Mendukung Keberlangsungan Usaha yang kemudian secara perlahan mulai mengurangi pembatasan pada masyarakat.

Namun, pada akhir bulan Juni 2021 Indonesia kembali mengalami peningkatan jumlah kasus positif covid-19, diikuti dengan membludaknya jumlah pasien yang dirawat di rumah sakit dan fasilitas kesehatan lainnya serta adanya peningkatan jumlah angka kematian sehingga pemerintah kembali mengeluarkan kebijakan melalui Instruksi Menteri Dalam Negeri Nomor 18 tahun 2021 tentang Perubahan Kedua Instruksi Menteri dalam Negeri Nomor 15 Tahun 2021 tentang Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat Darurat *Corona Virus Disease 2021* di Wilayah Jawa dan Bali.

Pembatasan aktifitas dan kegiatan masyarakat yang berkepanjangan tentunya memiliki dampak serius tidak hanya dalam bidang ekonomi dan social tetapi juga dalam bidang kesehatan, dimana pada satu sisi mengurangi pergerakan aktifitas diluar rumah untuk menghindari tertular covid-19 tetapi pada sisi lain ada permasalahan besar berupa perubahan gaya hidup masyarakat menjadi tidak aktif dan berdampak buruk pada kesehatan masyarakat yang apabila dibiarkan akan menimbulkan permasalahan serius di masa yang akan datang bagi Indonesia.

Salah satu permasalahan yang muncul selama *lockdown* dan pembatasan fisik serta social adalah munculnya depresi pada masyarakat. Depresi sendiri merupakan gangguan perasaan yang ditandai dengan hilangnya kegembiraan atau gairah yang dikenal dengan afek disporik dimana disertai pula dengan gejala lainnya seperti gangguan tidur dan selera makan yang menurun⁽⁵⁾.

Lembaga Survey Meter mengeluarkan hasil survey pada Akhir bulan Mei 2020 menyatakan bahwa sebanyak 58% responden melaporkan mengalami depresi dengan nilai signifikansi sebesar 0.76 dan lebih banyak dialami oleh perempuan dibandingkan dengan laki-laki⁽⁶⁾. Menurut Winurini (2020) Permasalahan kesehatan mental, seperti cemas, depresi, trauma akibat pandemic Covid-19 dirasakan secara nyata oleh masyarakat Indonesia pada saat ini.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisa Pola aktifitas fisik dan Depresi

selama masa pandemi covid-19 serta determinannya di masyarakat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dimana merupakan sebuah metode analisis artikel melalui telaah literature yang dipilih dari beberapa sumber sehingga menjadi sebuah pembahasan yang baru.

Sumber referensi yang digunakan didapatkan melalui database penyedia jurnal *google scholar*, *Sinta* dan *Pubmed*

yang dilakukan selama bulan Juni 2021 dengan kata kunci pola aktifitas fisik, pandemi covid-19, perilaku, remaja dan dewasa serta depresi. Berdasarkan hasil pencarian yang sesuai dengan kata kunci didapatkan sebanyak 3.060 artikel yang kemudian dilakukan proses seleksi hingga tersisa 10 artikel yang masuk kedalam pembahasan.

HASIL

Penelusuran artikel menggunakan database online yakni *google scholar*, *Sinta* dan *Pubmed* dengan Kata Kunci pola aktifitas fisik, pandemi covid-19, perilaku, remaja dan dewasa serta depresi penulis menemukan sebanyak 3.060 artikel yang dapat diakses secara penuh. Langkah selanjutnya adalah dengan melakukan

analisis kelayakan artikel sehingga ditemukan 23 Artikel yang kemudian dipersempit menjadi 10 Artikel untuk dimasukkan dalam pembahasan. Hasil dari penelusuran artikel tersebut ditemukan bahwa pandemic covid-19 mempengaruhi perubahan pola aktifitas masyarakat dan berpengaruh terhadap munculnya depresi di tengah masyarakat.

Tabel. 1.1 Review Artikel

Penulis dan Judul	Hasil
Arief NA, dkk (2020), pada judul "Gambaran Aktifitas Fisik dan Perilaku Pasif Mahasiswa Pendidikan Olah Raga Selama Pandemi Covid-19"	Hasil menunjukkan bahwa Mahasiswa laki-laki yang masih aktif melakukan aktifitas fisik cukup rutin sebanyak 53.7% dan 17.2% untuk perempuan dan mahasiswa yang dominan memiliki perilaku pasif dengan menghabiskan duduk atau berbaring santai setiap harinya yaitu mahasiswa laki-laki angkatan 2017 (3.7%) dan 2018 (10%), sedangkan 2019 (2.5%) ⁽⁸⁾ .
Atmadja TFA, dkk (2020) pada judul "Gambaran Sikap dan Gaya Hidup Sehat Masyarakat Indonesia Selama Pandemi Covid-19"	Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 3.861 responden melakukan aktivitas fisik kurang dari 3 kali dalam seminggu. Secara keseluruhan perilaku responden terhadap kondisi pandemi menunjukkan sikap optimis dapat terhindar dari Covid-19 dengan melakukan berbagai perubahan gaya hidup yang lebih sehat ⁽⁹⁾ .
Lin J, dkk (2020) pada judul "Depression is Associated with Moderate-Intensity Physical Activity Among College Students During the COVID-19 Pandemic: Differs by Activity Level, Gender and Gender Role"	Responden yang memiliki depresi secara klinik sebanyak 34, 72%. Total 5,8 % responden diklasifikasikan memiliki aktifitas fisik yang rendah. Responden dengan maskulinitas yang lebih tinggi cenderung tidak mengalami depresi dan resiko depresi lebih rendah terjadi pada kelompok aktifitas "tinggi" ⁽¹⁰⁾ .
Nienhuis CP dan Lesser IA (2020), pada judul "The Impact of Covid-19 on Physical	Hasil menunjukkan bahwa 40,5% individu yang sebelumnya tidak aktif menjadi kurang

<p>Activity Behaviour and Well-Being of Canadians”</p>	<p>aktif dan hanya 22,4% individu aktif menjadi kurang aktif. Individu yang sebelumnya tidak aktif menjadi lebih aktif sebesar 33% sementara individu yang aktif menjadi lebih aktif sebesar 40.3%. Responden yang tidak aktif menghabiskan lebih banyak waktu untuk melakukan aktifitas fisik diluar ruangan memiliki kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan yang lebih sedikit melakukan aktifitas fisik di luar ruangan ⁽¹¹⁾.</p>
<p>Violant-Holz V, dkk (2020) pada judul “Psychological Health and Physical Activity Levels during the Covid-19 Pandemic: A Systematic Review”</p>	<p>Kesimpulan pada penelitian ini adalah pandemic Covid-19 dan pemberlakuan lockdown menyebabkan adanya tekanan psikologis. Selama karantina terdapat peningkatan waktu duduk orang dewasa dan berkurangnya aktifitas fisik dan menunjukkan hasil psikologis yang kontroversial ⁽¹²⁾.</p>
<p>Ruíz-Roso MB, dkk (2020) pada judul “Changes of Physical Activity and Ultra-Processed Food Consumption in Adolescents from Different Countries during Covid-19 Pandemic: An Observational Study”</p>	<p>Remaja dari Amerika Latin menunjukkan odds rasio (OR) 2,9 (CI95% 1,80-4,94) karena tidak aktif, dan lebih sedikit responden dengan ibu berpendidikan lebih tinggi menjadi kurang aktif selama lockdown [OR 0.40 (CI 95% 0.20-0.84)] ⁽¹³⁾.</p>
<p>Gallè F , dkk (2020) melalui judul “Sedentary Behaviors and Physical Activity of Italian Undergraduate Students during Lockdown at the Time of Covid-19 Pandemic”</p>	<p>Semua aktifitas sedentary meningkat secara signifikan, dan semua aktifitas fisik menurun secara signifikan selama pemberlakuan lockdown. Waktu yang dihabiskan dalam penggunaan peralatan elektronik menunjukkan peningkatan tertinggi (+52,4 menit/hari) dan kegiatan berjalan mengalami penurunan terendah (-365,5 menit/minggu). Wanita usia muda <22 tahun yang memiliki aktifitas fisik aktif yang memiliki org tua lulus perguruan tinggi memiliki hubungan terhadap pencapaian rekomendasi level aktifitas fisik walaupun selama lockdown ⁽¹⁴⁾.</p>
<p>Ashadi K, dkk (2020) “Pola Akifitas Olahraga Sebelum dan Selama Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Fakultas Olah Raga dan Fakultas Non- Olahraga”</p>	<p>Terdapat perubahan yang signifikan pada pola aktifitas olahraga yang meliputi kebiasaan olahraga, frekuensi latihan dan jenis aktifitas olahraga pada mahasiswa fakultas olahraga dan non-olahraga sebelum dan selama pandemic Covid-19 ⁽¹⁵⁾.</p>
<p>Depresi pada Komunitas dalam Menghadapi Pandemi Covid-19: A Systematic Review</p>	<p>Komunitas memiliki resiko yang tinggi untuk terkena depresi selama wabah Covid-19 dilatarbelakangi aktifitas tetap dirumah, menjaga jarak fisik maupun social dan karantina wilayah untuk menghambat penyebaran virus corona ⁽¹⁶⁾.</p>

Lempang GF, dkk (2021) "Depresi Menghadapi Pandemi Covid-19 pada Masyarakat Perkotaan (Studi Literatur)"	Depresi pada masyarakat perkotaan dalam menghadapi pandemi COVID-19 disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut meliputi usia, jenis kelamin, pekerjaan, demografis, keuangan, psikologis, relasi dan aktivitas ⁽¹⁷⁾ .
--	---

PEMBAHASAN

Merebaknya kasus Covid-19 di Indonesia dan didunia menyebabkan pemerintah pada wilayah tersebut melakukan kebijakan lockdown atau pembatasan pergerakan masyarakat dari satu daerah ke daerah lain. Pembatasan tersebut juga dilakukan dengan membatasi kegiatan berkumpul dalam satu tempat yang sama termasuk memberlakukan kegiatan pembelajaran dan pekerjaan dari rumah. Hal ini secara langsung berpengaruh pada kebiasaan masyarakat terutama dalam pola aktifitas fisiknya. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Atmadja et al (2020) yang mendapatkan hasil bahwa responden yang melakukan aktifitas fisik kurang dari 3 kali dalam satu minggu selama pandemic covid-19 adalah sebanyak 3.861 responden atau sekitar 58,9%. Padahal menurut rekomendasi WHO setidaknya untuk mendapatkan manfaat yang optimal bagi kesehatan aktifitas fisik setidaknya dilakukan sebanyak 150 -300 menit perminggu atau 30 menit perhari atau minimal 3 – 5 hari dalam satu minggu. Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Ashadi et al (2020) menyimpulkan adanya perubahan yang signifikan pada pola aktifitas olahraga, frekuensi latihan dan jenis aktifitas olahraga selama masa pandemic Covid-19, hal ini seiring dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Ruiz-Roso et al (2020) menyatakan bahwa remaja dari amerika latin juga menjadi tidak aktif selama pemberlakuan lockdown.

Penurunan level aktifitas fisik dibarengi dengan meningkatnya aktifitas sedentary sebagai imbas dari kebijakan pemerintah disetiap Negara untuk memberlakukan sekolah dan bekerja dari rumah, dimana seluruh kegiatan dilakukan dengan pemanfaatan gadget juga

KESIMPULAN DAN SARAN

Pemberlakuan karantina wilayah, pembatasan aktifitas fisik dan social

meningkat cukup drastis. Gallè et al (2020) menemukan peningkatan yang signifikan dalam aktifitas sedentary dan penurunan yang signifikan dalam aktifitas fisik, dengan meningkatnya penggunaan peralatan elektronik sebesar 52,4 menit/hari. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Arief et al (2020) menyebutkan bahwa mahasiswa semester muda mengalami perubahan berupa penurunan aktifitas fisik karena semua pelaksanaan perkuliahan secara daring.

Kurangnya aktifitas fisik dan terbatasnya aktifitas diluar rumah juga dapat menyebabkan munculnya depresi di kalangan masyarakat, dimana menurut⁽¹⁰⁾ menyatakan responden dengan aktifitas fisik yang rendah mengalami depresi klinik sebanyak 34,72%. Hasil penelitian tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Violant-Holz et al (2020) dimana pandemic covid-19 dan pemberlakuan lockdown menyebabkan adanya tekanan psikologis.

Penelitian serupa yang dilakukan oleh Lempang et al (2021) menyebutkan bahwa pandemic Covid-19 memberikan banyak dampak negative pada masyarakat perkotaan yang dapat mengakibatkan terganggunya atau munculnya gejala-gejala pada kesehatan mental. Munculnya gejala-gejala kesehatan mental tersebut juga dipengaruhi oleh faktor usia dimana kelompok usia muda; jenis kelamin perempuan; pekerjaan sebagai tenaga medis, sukarelawan dan pelajar; masyarakat yang tinggal diperkotaan, apartemen tanpa balkon, lingkungan dengan social ekonomi rendah; pendapatan yang rendah, kehilangan pekerjaan; individu yang sudah menikah; dan perubahan negative pada aktifitas fisik memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi.

masyarakat dalam rangka menekan jumlah kasus positif Covid-19 tentu memiliki dampak positif dan negative bagi kesehatan

masyarakat. Tidak dipungkiri bahwa adanya kebijakan tersebut secara langsung merubah pola aktifitas masyarakat yang tadinya aktif menjadi kurang aktif dan meningkatkan aktifitas sedentary dalam kehidupan sehari-hari.

Sehingga kombinasi antara kurangnya aktifitas fisik dan pembatasan kegiatan diluar rumah berkepanjangan

menyebabkan munculnya gejala-gejala depresi ditengah-tengah masyarakat.

Dari hasil literature review ini diperukan penelitian lebih lanjut yang mampu mengukur sejauh mana aktifitas fisik baik itu jenis aktifitas, pola aktifitas maupun frekuensi dan pelaksanaan pembatasan sosial selama pandemi mempengaruhi psikologis seorang.

DAFTAR PUSTAKA

1. Who WHO. Who guidelines on physical activity and sedentary behaviour. In Geneva: World Health Organization; 2020.
2. Who WHO. Global action plan on physical activity 2018-2030: More Active People for Helathier World. Geneva: World Health Organization; 2018.
3. Komite Penanggulangan Kanker Nasional (KPKN). PEDOMAN STRATEGI & LANGKAH AKSI PENINGKATAN AKTIVITAS FISIK. Seri 1. jakarta: Komite Penanggulangan Kanker Nasional (KPKN) Periode 2014-2019; 2019.
4. Fajrin DH, Que BJ, Permatasari P, Widyawaty ED, Taihuttu YM. Geliat Dunia Kesehatan Indonesia di Masa Pandemi Covid - 19. Khomsatun N, editor. Indramayu, Jawa Barat: Penerbit Adab; 2020.
5. Lubis NL. Depresi: Tinjauan Psikologis. Edisi Pert. jakarta: Pennerbit Kencana; 2016.
6. Suriastini W, Sikoki B, Listiono. Gangguan kesehatan mental meningkat tajam: Sebuah panggilan meluaskan layanan kesehatan jiwa. SurveyMETER. 2020;20(2):4.
7. Winurini S. Permasalahan Kesehatan Mental Akibat Pandemi COVID-19. Info Singk Kaji Singk terhadap Isu Aktual dan Strateg. 2020;12(15):13–8.
8. Arief NA, Kuntjoro BFT, Suroto S. Gambaran Aktifitas Fisik Dan Perilaku Pasif Mahasiswa Pendidikan Olahraga Selama Pandemi Covid-19. Multilater J Pendidik Jasm dan Olahraga. 2020;19(2):175.
9. Atmadja TFA, Yuniyanto AE, Yuliantini E, Haya M, Faridi A, Suryana S. Gambaran sikap dan gaya hidup sehat masyarakat Indonesia selama pandemi Covid-19. AcTion Aceh Nutr J. 2020;5(2):195.
10. Lin J, Guo T, Becker B, Yu Q, Chen ST, Brendon S, et al. Depression is associated with moderate-intensity physical activity among college students during the covid-19 pandemic: Differs by activity level, gender and gender role. Psychol Res Behav Manag. 2020;13:1123–34.
11. Nienhuis CP, Lesser IA. The Impact of COVID-19 on Physical Activity Behavior and Well-Being of Canadians. Int J Environ Res Public Health. 2020;17(23):1–12.
12. Violant-Holz V, Gallego-Jiménez MG, González-González CS, Muñoz-Violant S, Rodríguez MJ, Sansano-Nadal O, et al. Psychological health and physical activity levels during the covid-19 pandemic: A systematic review. Int J Environ Res Public Health. 2020;17(24):1–19.
13. Ruíz-Roso MB, De Carvalho Padilha P, Matilla-Escalante DC, Brun P, Ulloa N, Acevedo-Correa D, et al. Changes of Physical Activity and Ultra-Processed Food Consumption in Adolescents from Di fferent. Nutrients. 2020;12(2289):1–13.
14. Gallè F, Sabella EA, Ferracuti S, De Giglio O, Caggiano G, Protano C, et al. Sedentary Behaviors and Physical Activity of Italian Undergraduate Students...: iSearch. 2020; Available from: <https://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=8&sid=4ff6f911-33c3-4314-8053-2659eacdb4f2%40sessionmgr101>
15. Ashadi K, Andriana LM, Pramono A. Pola aktivitas olahraga sebelum dan selama masa pandemi covid-19 pada mahasiswa fakultas olahraga dan fakultas non-olahraga Sports activity

- patterns before and during covid-19 pandemic in students of the sports faculty and non-sports faculty
- PENDAHULUAN C. J Sport J Penelit dan Pembelajaran. 2020;6(3):713–28.
16. Maulida H, Jatimi A, Heru MJA, Munir Z, Rahman HF. Depresi pada Komunitas dalam Menghadapi Pandemi COVID-19: A Systematic Review. *J Sains dan Kesehat [Internet]*. 2020;2(4):122–8. Available from: <https://jsk.farmasi.unmul.ac.id/index.php/jsk/article/view/201/157>
 17. , Walenta W, Rahma KA, Retalista N, Maluegha FJ, Utomo FI. Depresi Menghadapi Pandemi Covid-19 pada Masyarakat Perkotaan (Studi Literatur). *J Pamator*. 2021;14(1):66–71.