

Survei Aktivitas Bersepeda pada Kesehatan Mental Emosional Ibu Rumah Tangga Kabupaten Malang di Era Pandemi Covid-19

Sekar Ajeng Cereulia Setiawan, Mahmud Yunus*, Ahmad Abdullah, Slamet Raharjo

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: mahmud.yunus.fik@um.ac.id

Paper received: 4-7-2023; revised: 15-7-2023; accepted: 20-7-2023

Abstract

The Covid-19 pandemic can have an impact on emotional mental health, one of the negative psychological effects due to quarantine during the pandemic is stress. Therefore, it is necessary to prevent stress to maintain emotional health, one of which is by knowing the relationship between cycling activity and stress levels in Malang Regency housewives during pandemic. The research design used is descriptive quantitative with survey method. The sample used is 40 housewives in Malang Regency (accidental sampling). The data collection technique used a instrument questionnaire (questionnaire) and google form. The results of the analysis test chi square using the IBM SPSS 22.0 application show that there is a significant relationship between cycling activity and stress levels in housewives in Malang Regency in the Covid-19 pandemic era with a p -value of 0.000. So, it can be concluded that the more routine cycling activities, the more normal the stress level of housewives will be.

Keywords: emotional mental health; cycling; stress

Abstrak

Pandemi Covid-19 dapat berdampak pada kesehatan mental emosional, salah satu efek negatif psikologis akibat karantina di masa pandemi yaitu stres. Oleh karena itu perlu dilakukan pencegahan stres untuk tetap menjaga kesehatan mental emosional, salah satunya dengan mengetahui hubungan aktivitas bersepeda dengan tingkat stres pada ibu rumah tangga Kabupaten Malang di masa pandemi. Rancangan penelitian yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Sampel yang digunakan berjumlah 40 ibu rumah tangga Kabupaten Malang (*accidental sampling*). Teknik pengambilan data menggunakan instrumen kuesioner (angket) dan *google form*. Hasil uji analisis *chi square* menggunakan aplikasi IBM SPSS 22.0 menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas bersepeda dengan tingkat stres pada ibu rumah tangga Kabupaten Malang di era pandemi Covid-19 dengan nilai p -value sebesar 0,000. Jadi, dapat disimpulkan semakin rutin melakukan aktivitas bersepeda maka akan semakin normal tingkat stres pada ibu rumah tangga.

Kata kunci: kesehatan mental emosional; bersepeda; stres

1. Pendahuluan

Pada Desember 2019 di Wuhan, China, terdapat penyakit *Coronavirus Disease* (Covid-19) yang telah diidentifikasi sebagai wabah yang menyebabkan gejala gangguan pernapasan dan kini telah menyebar luas di dunia. Selain menyebabkan angka kematian yang tinggi, pandemi Covid-19 dapat berdampak pada kesehatan mental seseorang. Pandemi Covid-19 menjadi ancaman besar bagi masyarakat global karena menyebabkan ketakutan dan kecemasan, sehingga tingkat stres yang signifikan dapat memengaruhi kualitas hidup terkait kesehatan mental (Tsamakis et al., 2020).

Stres merupakan salah satu hal yang tak terhindarkan dari kehidupan dan dapat menimbulkan gangguan kesehatan mental emosional terutama pada ibu rumah tangga. Menjalankan peran sebagai ibu rumah tangga memang tidak mudah, munculnya berbagai masalah dapat menimbulkan stres dan jika tidak segera ditangani dapat menyebabkan terganggunya kesehatan jiwa.

135.000 kasus stres yang terjadi pada perempuan, memiliki tingkat kejadian paling tinggi ketika perempuan berada di usia 35-44 tahun (Health and Safety Executive, 2013). Persentase stres yang dirasakan tinggi pada ibu rumah tangga berkaitan dengan kekhawatiran tentang kesehatan diri sendiri dan anggota keluarga. Ibu yang tidak dapat mengontrol dan menghadapi tekanan-tekanan masalah yang dihadapi dapat menjadi sumber beban stres pada ibu rumah tangga (Apreviadizy & Puspitacandri, 2014).

Sebuah penelitian terbaru melaporkan bahwa karantina di rumah menimbulkan efek negatif pada kesejahteraan mental dan status emosional karena kurangnya aktivitas fisik dan isolasi sosial selama pandemi Covid-19 (Ammar et al., 2020). Masa pandemi seperti ini, individu dipaksa untuk melakukan pembatasan sosial dan karantina di rumah, hal ini berefek pada kebanyakan orang tidak aktif secara fisik dan menyebabkan stres mental (misalnya, depresi dan kecemasan) (Goethals et al., 2020). Efek panjang dari karantina juga dapat menyebabkan beban risiko kardiovaskular (Mattioli et al., 2020). Karena, karantina dapat menyebabkan pengurangan latihan di luar rumah untuk melakukan aktivitas fisik.

World Health Organization (WHO) menyarankan untuk melakukan aktivitas fisik yaitu 150 menit aktivitas fisik sedang atau 75 menit aktivitas fisik berat per minggu (WHO, 2010). Seseorang dengan tingkat aktivitas fisik teratur telah terbukti memiliki tingkat emosi positif yang lebih tinggi seperti minat, kegembiraan, antusiasme, dan kewaspadaan dibandingkan dengan orang dengan tingkat aktivitas fisik sedang dan rendah (Pasco et al., 2011).

Gaya hidup aktif secara fisik dianjurkan untuk tetap dilakukan selama masa pandemi agar kondisi kesehatan fisik dan mental tetap terjaga dengan baik (Jiménez-Pavón et al., 2020). Olahraga telah terbukti dapat mengurangi efek stres terhadap kesehatan mental dan fisik. Olahraga rutin dapat membantu menurunkan stres, karena berkaitan dengan penurunan hormon stres ketika berolahraga yaitu hormon epinefrin dan kortisol (Poluakan et al., 2020). Di era pandemi Covid-19 sebagian besar masyarakat Kabupaten Malang melakukan aktivitas fisik aerobik sejumlah 60%, aktivitas yang dilakukan yaitu jalan cepat, lari kecil, naik turun tangga, lompat tali, senam aerobik, bersepeda ringan dan lainnya (Hadi, 2020).

Bersepeda merupakan olahraga yang termasuk dalam kategori olahraga rekreasi yang biasa dilakukan di akhir pekan. Olahraga sepeda atau yang lebih dikenal dengan sebutan gowes termasuk dalam salah satu olahraga yang digemari oleh masyarakat dari anak-anak hingga orang dewasa di masa pandemi. Bersepeda dapat menghilangkan stres akibat kepenatan rutinitas sehari-hari sehingga dapat merasakan kegembiraan dan kebugaran.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas bersepeda dengan stres pada ibu rumah tangga Kabupaten Malang di masa pandemi Covid-19. Sehingga hasil penelitian dapat digunakan sebagai upaya mengurangi stres pada ibu rumah tangga dan meningkatkan kualitas hidup dengan menjadikan bersepeda sebagai gaya hidup aktif.

2. Metode

Rancangan penelitian yang digunakan yaitu rancangan deksriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi yang digunakan yaitu ibu rumah tangga Kabupaten Malang yang melakukan aktivitas bersepeda di era pandemi Covid-19. Sampel penelitian sebanyak 40 orang yang diperoleh dengan menggunakan teknik *accidental sampling* dengan kriteria sampel: ibu rumah tangga berusia 25-55 tahun, bersepeda di masa pandemi Covid-19, bertempat tinggal di Kabupaten Malang, bersedia menjadi sampel. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dan *google form*. Kemudian, hasil penelitian dilakukan uji analisis *chi square* menggunakan aplikasi IBM SPSS 22.0 untuk mengetahui hubungan antara aktivitas bersepeda dengan tingkat stres pada ibu rumah tangga Kabupaten Malang di era pandemi Covid-19.

3. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Aktivitas Bersepeda

No	Klasifikasi	Jumlah	Persentase
1	Rutin Bersepeda	33	82,50%
2	Tidak Rutin Bersepeda	7	17,50%
Total		40	100%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa ibu rumah tangga yang rutin bersepeda sebanyak 33 responden (82,50%) sedangkan yang tidak rutin sebanyak 7 responden (17,50%).

Tabel 2. Kategori dan Karakteristik Tingkat Stres Bersepeda

No	Kategori Stres	Jumlah	Persentase
1	Normal	31	77,5%
2	Ringan	2	5,00%
3	Sedang	2	5,00%
4	Berat	4	10,00%
5	Sangat Berat	1	2,5%
Total		40	100%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat stres dengan kategori normal merupakan responden dengan jumlah tertinggi yaitu 31 responden dengan persentase sebesar 77,5%.

Tabel 3. Hasil Analisis Hubungan Aktivitas Bersepeda dengan Tingkat Stres

No.	Kategori	Stres					Jumlah	<i>P-value</i>
		Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat		
1	Rutin bersepeda	29 (87,88%)	2 (6,06%)	2 (6,06%)	0	0	33 (100%)	0,000
2	Tidak rutin bersepeda	2 (28,58%)	0	0	4 (57,14%)	1 (14,28%)	7 (100%)	
Total		31 (77,5%)	2 (5,00%)	2 (5,00%)	4 (10,00%)	1 (2,5%)	40 (100%)	

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa responden terbanyak yaitu responden dengan kategori rutin bersepeda dengan tingkat stres normal yang berjumlah 29 orang. Dari hasil yang didapatkan menunjukkan *p-value* memperoleh nilai 0,000, sehingga data tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas bersepeda dengan tingkat stres pada ibu rumah tangga Kabupaten Malang di era pandemi Covid-19.

3.1. Hubungan Aktivitas Bersepeda dengan Tingkat Stres

Hasil uji *chi-square* yang diperoleh oleh peneliti adalah nilai *p-value* $0,000 < 0,05$ sehingga pada data menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas bersepeda dengan tingkat stres pada ibu rumah tangga Kabupaten Malang di era pandemi Covid-19.

Hasil yang diperoleh dari penelitian yaitu responden yang rutin bersepeda mengalami stres normal, ringan dan sedang, sedangkan yang tidak rutin bersepeda mengalami stres normal, berat dan sangat berat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 29 responden merupakan ibu rumah tangga Kabupaten Malang yang rutin melakukan aktivitas bersepeda di era pandemi Covid-19 memiliki tingkat stres normal.

Hasil penelitian ini menunjukkan seseorang yang rutin melakukan aktivitas bersepeda tingkat stresnya akan normal. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Luky (2011) menunjukkan bahwa aktivitas bersepeda berdampak positif terhadap kesehatan mental emosional. Hasil tersebut didukung oleh penelitian Meyer et al., (2020) individu yang tidak melakukan aktivitas fisik sesuai pedoman yang telah disarankan dan terlibat dalam waktu menatap layar yang lebih lama mengalami gejala gangguan kesehatan mental yang lebih tinggi daripada mereka yang lebih aktif secara fisik.

Pandemi Covid-19 dapat menyebabkan dampak pada kesehatan mental masyarakat. Isolasi sosial dapat meningkatkan kerentanan terhadap stres dan memiliki efek berbahaya pada kesehatan mental dan fisik (Hawkey & Cacioppo, 2010). Penurunan aktivitas fisik sejak permulaan adanya virus corona telah dikaitkan dengan tingkat stres yang lebih tinggi, depresi dan kecemasan (Stanton et al., 2020).

Kesehatan mental sangat penting dalam mengatasi stres kehidupan sehari-hari untuk orang dewasa dan anak-anak. (Augustine et al., 2017). Pencegahan stres yang tepat sangat penting untuk mengurangi dampak stres pada kehidupan sehari-hari selama pandemi Covid-

19. WHO telah merilis panduan “tetap aktif secara fisik selama karantina mandiri” untuk mengurangi efek negatif karantina pada kesehatan.

Penelitian yang dilakukan selama pandemi Covid-19 pada orang dewasa menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat membuat kesehatan mental seseorang menjadi lebih baik, seperti tingkat depresi, stres dan kecemasan yang lebih rendah (Rodríguez-Rey., 2020). Olahraga erat kaitannya dengan kesehatan mental karena ketika berolahraga dapat mengurangi hormon stres di dalam tubuh dan meningkatkan hormon bahagia seperti hormon endorfin yang dapat menghilangkan rasa sakit dan dapat memperbaiki perasaan hati (Furkan., 2021).

Pada penelitian ini juga membuktikan bersepeda dengan durasi lebih dari 30 menit dengan frekuensi 3-5 kali dalam seinggu dapat berpengaruh terhadap tingkat stres. Hasil penelitian ini sesuai dengan rekomendasi WHO bahwa semua orang dewasa harus melakukan aktivitas moderat setidaknya 30 menit setiap hari atau setidaknya 5 hari selama periode satu minggu.

Manfaat bersepeda setiap hari yaitu terjadi peningkatan kinerja kardiovaskular, peningkatan kekuatan dan daya tahan otot, peningkatan stabilitas sendi, penurunan tingkat stres, peningkatan postur dan koordinasi, tulang yang lebih kuat, penurunan kadar lemak tubuh, pencegahan atau pengendalian penyakit dan penurunan kecemasan serta depresi (Catur & Liu, 2021).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mikkelsen et al., (2017) menyatakan olahraga memengaruhi harga diri melalui penguasaan diri dan suasana hati, mengalihkan perhatian individu dari pikiran negatif dan mengkhawatirkan, meningkatkan pikiran positif dan memberikan waktu menjauh dari aspek negatif atau stres dalam kehidupan sehari-hari.

4. Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan, kesimpulan yang didapatkan ada hubungan antara aktivitas bersepeda dengan tingkat stres ibu rumah tangga Kabupaten Malang di era pandemi Covid-19. Semakin rutin seseorang bersepeda maka akan semakin normal tingkat stresnya. Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian lebih lanjut tentang aktivitas bersepeda dengan stres. Diperlukan penelitian lebih lanjut dengan sampel cabang olahraga yang berbeda, perluasan wilayah penelitian, dan memperbanyak jumlah sampel. Disarankan juga untuk ibu rumah tangga tetap aktif berolahraga sesuai dengan protokol Covid-19.

Daftar Rujukan

- Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., ... Hoekelmann, A. (2020). Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey. *Nutrients*. <https://doi.org/10.3390/nu12061583>
- Apreviadizy, P., & Puspitacandri, A. (2014). Perbedaan Stres Ditinjau Dari Ibu Bekerja Dan Ibu Tidak Bekerja. *Jurnal Psikologi Tabularasa*.
- Augustine, J. M., Prickett, K. C., & Kimbro, R. T. (2017). Health-Related Parenting Among U.S. Families and Young Children's Physical Health. *Journal of Marriage and Family*, 79(3). <https://doi.org/10.1111/jomf.12363>
- Catur, S., & Liu, B. (2021). Virtual Cycling For Promoting a Healthy Lifestyle. *International Journal of Science, Technology & Management*, 2(1), 60–71. <https://doi.org/10.46729/ijstm.v2i1.114>

- Furkan, Rusdin, & Shandi, S. A. (2021). Menjaga Daya Tahan Tubuh Dengan Olahraga Saat Pandemi Corona Covid-19. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 5(1), 427. Retrieved from <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JISIP/index>
- Goethals, L., Barth, N., Guyot, J., Hupin, D., Celarier, T., & Bongue, B. (2020). Impact of home quarantine on physical activity among older adults living at home during the COVID-19 pandemic: Qualitative interview study. *Journal of Medical Internet Research*. <https://doi.org/10.2196/19007>
- Hadi, F. K. (2020). Aktivitas Olahraga Bersepeda Masyarakat Di Kabupaten Malang Pada Masa Pandemi Covid-19. *Sport Science and Education Journal*.
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2). <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Health and Safety Executive. (2013). *Stress and Psychological Disorders in Great Britain 2013*. Health and Safety Executive.
- Jiménez-Pavón, D., Carbonell-Baeza, A., & Lavie, C. J. (2020). Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. *Progress in Cardiovascular Diseases*. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.03.009>
- Luky, A. (2011). Dampak Aktivitas Bersepeda terhadap Kesehatan Mental Emosional: Studi Kasus pada Komunitas Pekerja Bersepeda Bike to Work Bandung (Universitas Pendidikan Indonesia). Retrieved from <http://repository.upi.edu/id/eprint/10446>
- Mattioli, A. V., Ballerini Puviani, M., Nasi, M., & Farinetti, A. (2020). COVID-19 pandemic: the effects of quarantine on cardiovascular risk. *European Journal of Clinical Nutrition*. <https://doi.org/10.1038/s41430-020-0646-z>
- Meyer, J., McDowell, C., Lansing, J., Brower, C., Smith, L., Tully, M., & Herring, M. (2020). Changes in physical activity and sedentary behavior in response to covid-19 and their associations with mental health in 3052 us adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186469>
- Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M., & Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and mental health. *Maturitas*, Vol. 106. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.09.003>
- Pasco, J. A., Jacka, F. N., Williams, L. J., Brennan, S. L., Leslie, E., & Berk, M. (2011). Don't worry, be active: Positive affect and habitual physical activity. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*. <https://doi.org/10.3109/00048674.2011.621063>
- Poluakan, R. J., Manampiring, A. E., & Fatimawali. (2020). Hubungan antara Aktivitas Olahraga dengan Ritme Sirkadian dan Stres. *Journal Biomedik*. <https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29441>
- Rodríguez-Rey, R., Garrido-Hernansaiz, H., & Collado, S. (2020). Psychological Impact and Associated Factors During the Initial Stage of the Coronavirus (COVID-19) Pandemic Among the General Population in Spain. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01540>
- Stanton, R., To, Q. G., Khalesi, S., Williams, S. L., Alley, S. J., Thwaite, T. L., ... Vandelanotte, C. (2020). Depression, anxiety and stress during COVID-19: Associations with changes in physical activity, sleep, tobacco and alcohol use in Australian adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11). <https://doi.org/10.3390/ijerph17114065>
- Tsamakis, K., Triantafyllis, A., Tsiptsios, D., Spartalis, E., Mueller, C., Tsamakis, C., ... Rizos, E. (2020). COVID-19 related stress exacerbates common physical and mental pathologies and affects treatment (Review). *Experimental and Therapeutic Medicine*. <https://doi.org/10.3892/etm.2020.8671>
- WHO. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: World Health Organization. <https://doi.org/10.1080/11026480410034349>