

Penerapan Senam COVID-19 terhadap Kesejahteraan Psikologis Wanita Dewasa

Komarudin Komarudin^{a,1,*}, Sandey Tantra Paramitha^{a,2}, Muhammad Gilang Ramadhan^{a,3}, Gerald Novian^{a,4}

^aFakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Jalan Dr. Setiabudi No. 229 Bandung, Jawa Barat, 40154, Indonesia

¹komarudin_pko@upi.edu; ²sandeytantra18@upi.edu; ³gilangramadhan16@upi.edu; ⁴geraldi.novian@upi.edu

* corresponding author

ARTICLE INFO

Article history

Received 2022-12-08

Revised 2023-01-09

Accepted 2023-01-23

Keywords

COVID-19 Gymnastics
Psychological Well-Being
Adult Women

Kata kunci

Senam COVID-19
Kesejahteraan Psikologis
Wanita Dewasa

ABSTRACT

The existence of a virus that is currently sweeping affects all aspects of a person's life, including the psychological aspect. Especially in adult women who often have life problems that cause psychological turmoil. This study examines the effect of implementing COVID-19 gymnastics on the psychological well-being of adult women. Experimental method with one group pretest-posttest design for 6 weeks was given to 85 adult women by professional gymnastics. The treatment given is in the form of pre-prepared COVID-19 gymnastics with low to moderate intensity. The psychological well-being questionnaire was used as a research instrument which was distributed twice to the sample as pretest and posttest. SPSS version 24 with t-test was used as data analysis. Based on the results of the analysis, there is a significant effect of implementing COVID-19 gymnastics on the psychological well-being of adult women. The increase occurred in the pretest and posttest. This study concludes that COVID-19 gymnastics is suitable because it has a significant effect on the psychological well-being of adult women. The author suggests doing this COVID-19 gymnastics because it can be a solution to overcome psychological problems, especially in the current situation and conditions.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Abstrak

Adanya virus yang sedang melanda saat ini mempengaruhi seluruh aspek kehidupan seseorang, termasuk aspek psikologis. Khususnya pada wanita dewasa yang lebih sering memiliki masalah hidup sehingga menimbulkan gejala psikologis. Penelitian ini mengkaji pengaruh penerapan senam COVID-19 terhadap kesejahteraan psikologis pada wanita dewasa. Metode eksperimen dengan one group pretest-posttest design selama 6 minggu diberikan kepada 85 wanita dewasa oleh senam profesional. Penanganan yang diberikan berupa senam COVID-19 yang telah disiapkan sebelumnya dengan intensitas rendah hingga sedang. Kuesioner kesejahteraan psikologis digunakan sebagai instrumen penelitian yang dibagikan dua kali kepada sampel sebagai pretest dan posttest. SPSS versi 24 dengan uji-t digunakan sebagai analisis data. Berdasarkan hasil analisis, terdapat pengaruh yang signifikan penerapan senam COVID-19 terhadap kesejahteraan psikologis pada wanita dewasa. Peningkatan terjadi pada pretest dan posttest. Studi ini menyimpulkan bahwa senam COVID-19 cocok diterapkan karena memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada wanita dewasa. Penulis menyarankan dilakukannya senam COVID-19 ini karena dapat menjadi solusi untuk mengatasi permasalahan psikologis, terutama dalam situasi dan kondisi seperti saat ini.

Artikel ini open akses sesuai dengan lisensi [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



PENDAHULUAN

Gangguan psikologis atau penyakit mental merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat di seluruh dunia yang saat ini merupakan penyebab kecacatan tunggal terbesar di Inggris yang mewakili sekitar 28% dari total beban penyakit (dibandingkan dengan masing-masing 16% untuk kanker dan penyakit jantung) (Bell et al., 2019). Gangguan kesehatan jiwa memiliki dampak negatif yang beragam dan berjangka panjang pada individu, keluarga, dan masyarakat luas (Davies, 2014). Dalam survei lintas budaya besar di negara-negara Eropa, tingkat prevalensi riwayat gangguan mood seumur hidup adalah 14%, gangguan kecemasan 13,6%, dan gangguan alkohol 5,2% (Kirkcaldy, 2015). Salah satu contoh dampak yang terjadi akibat adanya gangguan ini terjadi pada performa aktivitas sehari-hari yang membuat seseorang berperilaku atau bertindak tidak seperti biasanya. Secara spesifik dalam dunia olahraga, gangguan psikologis dan interaksi negatif yang terjadi dapat mempengaruhi performa olahraga, namun dapat juga diubah menjadi hal yang positif jika memiliki kondisi psikologis yang baik (Umniyah et al., 2021).

Berkaitan dengan hal tersebut, adanya virus yang telah menyebar dan menjadikannya sebagai pandemi global yang telah membuat perubahan dalam proses kehidupan sosial manusia, termasuk di Indonesia (Fei Zhou et al., 2020; Lai et al., 2020), membuat kemungkinan seseorang mengalami hal tersebut menjadi lebih besar. Hal ini dapat terjadi akibat adanya beberapa perubahan kebiasaan sehingga individu perlu menyesuaikan diri kembali terhadap berbagai regulasi yang diterapkan oleh pemerintah. Regulasi yang ada mengharuskan individu untuk tetap di rumah saja melakukan segala jenis kegiatan yang biasa dilakukan di luar rumah, hal ini dimaksudkan agar tidak terjadi kerumuman dan tetap menjaga jarak yang merupakan salah satu langkah efektif mencegah penularan virus ini (Fauci et al., 2020). Secara khusus pada orang dewasa wanita, mereka memiliki kemungkinan terjadi gangguan psikologis akibat tekanan atau masalah yang terjadi di rumah ataupun di tempat bekerja. Hal ini mengakibatkan individu menjadi stres, cemas, tidak fokus, dan berbagai gangguan psikologis lainnya. Kesejahteraan mental yang seharusnya dimilikipun menjadi tidak ada akibat berbagai persoalan yang disebutkan di atas. Mereka akan cenderung tidak aktif atau kurang gerak karena keterbatasan gerak dan sosialisasi yang bisa dilakukan, serta durasi screen time yang lebih banyak akibat tuntutan pekerjaan dalam masa pandemi COVID-19 ini, yang dalam kata lain merupakan *sedentary life style* (Bute et al., 2014).

Individu menjadi terbatas dalam melakukan aktivitas sehingga seringkali memilih untuk tidak melakukan aktivitas. Ketidaktifan individu menyebabkan berbagai masalah internal, seperti kelelahan dan masalah mental. Bagi banyak individu, konsekuensi dari kesulitan berdampak negatif baik kesehatan fisik maupun mental dan sering kali berhubungan dengan gangguan dalam fungsi sosial, pendidikan, dan pekerjaan (Lin et al., 2017). Sebuah penelitian yang dilakukan terhadap sekitar 10 juta survei Google sehubungan dengan kemajuan dalam pencarian kesehatan psikologis beberapa saat setelah kebijakan di rumah saja atau lock down memberikan hasil bahwa subjek lebih ditonjolkan

dengan ketegangan, renungan negatif, keadaan gelisah, dan ide merusak diri berkembang secara signifikan sebelum *lockdown* (Jacobson et al., 2020). Pandemi COVID-19 ini juga berhubungan langsung dengan berbagai masalah psikologi dan gangguan tidur pada individu (Solehati et al., 2021). Hal ini akan sangat berbahaya jika terus menerus didiadakan karena akan berdampak panjang pada kehidupan seseorang, sehingga diperlukan langkah tepat berdasarkan analisa situasi dan kondisi yang ada.

Berkaitan dengan persoalan di atas, penulis menyoroti terkait kesejahteraan psikologis (PWB) yang merupakan bentuk keadaan psikologis dan emosional seseorang yang fleksibel sehingga seseorang dapat menikmati hidupnya dan PWB memiliki dua aspek penting dalam kehidupan seseorang, yaitu mengacu pada sejauh mana orang mengalami emosi positif dan perasaan bahagia (Umniyah et al., 2021). Hal ini juga sejalan dengan studi lain yang mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis dikaitkan dengan berbagai struktur seperti kepuasan hidup, pengaruh, kebahagiaan, penyesuaian dan kesejahteraan subjektif (Salleh & Mustaffa, 2016). PWB dipengaruhi oleh faktor individu dan sosial-budaya, konsisten dengan teori sistem ekologi (Nastasi & Borja, 2016). Kesejahteraan psikologis perlu dimiliki oleh seseorang agar kualitas hidup yang dijalannya bisa lebih baik. Namun sayangnya, hal ini semakin sulit tercapai jika seseorang tidak berada atau menjalani kondisi yang mengarah pada hal tersebut. Oleh sebab itu, penulis membuat sebuah latihan yang bertujuan untuk mengatasi masalah tersebut, yaitu senam COVID-19. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh penerapan senam COVID-19 terhadap kesejahteraan psikologis pada wanita dewasa.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen selama 6 minggu (Juli-Agustus 2021) dengan menggunakan *one group pretest-posttest design* (Fraenkel et al., 2012). Subjek dalam penelitian ini merupakan 85 wanita dewasa dari berbagai klub senam di Indonesia dengan usia 31.38 ± 2.668 tahun. Subjek dipilih menggunakan *purposive sampling* berdasarkan beberapa pertimbangan, yaitu usia (25-40 tahun), status pernikahan (sudah menikah), dan aktivitas sehari-hari (didominasi dengan kegiatan di rumah). Subjek diberikan perlakuan berupa senam COVID-19 dengan frekuensi 3 sesi/minggu (Bompa & Buzzichelli, 2018) yang diberikan langsung oleh ahli senam profesional. Setiap sesi terdiri dari 15 menit gerak aktif dan diulangi sebanyak tiga kali dengan jeda istirahat selama 2-3 menit, sehingga total durasi gerak aktif yang dilakukan atau volume perlakuan sebesar 45 menit dengan intensitas rendah ke menengah. Instrumen penelitian yang digunakan merupakan *Psychological Well-Being Questionnaire* (Ryff et al., 2010) yang diberikan dua kali sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Uji t digunakan sebagai analisis data (Santoso, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil pengolahan dan analisis data berdasarkan kuesioner yang digunakan sebelumnya disajikan dalam bentuk Tabel, dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Deskripsi Data

	Mean	Std. Deviation
Pre-	67.11	4.364
Post-	69.12	4.749

Berdasarkan Tabel 1, dapat dilihat bahwa pada saat sebelum diberikan treatment, kesejahteraan psikologis sampel memiliki nilai rata-rata sebesar 67.11 dengan standar deviasi sebesar 4.364. Namun, setelah diberikan treatment, kesejahteraan psikologis sampel memiliki nilai rata-rata sebesar 69.12 dengan standar deviasi sebesar 4.749. Peningkatan terjadi dari sebelum dan setelah diberikan treatment dengan selisih rata-rata sebesar 2.01. Selanjutnya penulis melakukan uji normalitas untuk mengetahui pendekatan yang dapat digunakan dalam melakukan uji hipotesis. Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk Test dan memperoleh nilai Sig. > 0.05 sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Uji t dilakukan dan dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji t

Pair	df	Sig. (2-tailed)
Pre- Posttest	84	0.000

Berdasarkan Tabel 2, diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0.000 pada df 84. Nilai Sig. (2-tailed) yang diperoleh < 0.05 sehingga H_0 ditolak, yang artinya hipotesis dalam penelitian ini terpenuhi. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan penerapan senam COVID-19 terhadap kesejahteraan psikologis pada wanita dewasa.

Pembahasan

Sampai saat ini pepatah yang telah lama kita dengar berupa 'pikiran yang sehat dalam tubuh yang sehat' menekankan pentingnya kesehatan mental yang positif dan memiliki kesehatan mental yang positif adalah hak yang tidak dapat disangkal bagi semua manusia. WHO yang merupakan organisasi kesehatan dunia mendefinisikan kesehatan tidak hanya dalam arti tidak adanya penyakit tetapi juga sebagai keadaan sejahtera fisik, mental/psikologis, dan sosial yang utuh, dimana *Psychological Well-Being* (PWB) memiliki enam subskala yaitu, penerimaan diri, interaksi positif dengan orang lain,

kemandirian, adaptasi terhadap lingkungan, penetapan tujuan dan pertumbuhan pribadi (Umniyah et al., 2021). Namun, pentingnya kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis perempuan masih kurang diperhatikan atau bahkan seringkali diabaikan (Sundaresan & Nalini, 2017). Karena tanpa disadari, wanita dan laki-laki memiliki perbedaan kesejahteraan psikologis (Salleh & Mustaffa, 2016), baik itu status sosial, ekonomi maupun pernikahan (Mami & Suharnan, 2015).

Penelitian yang dilakukan mengungkap bahwa senam COVID-19 yang diberikan dapat memberikan efek positif terhadap kesejahteraan psikologis wanita dewasa di Indonesia. Selain itu juga, peningkatan terjadi dari sebelum dan setelah diberikan treatment. Hal ini disebabkan oleh aktivitas gerak dalam senam COVID-19 membuat individu menjadi lebih aktif dan merasakan kebahagiaan, baik itu melalui gerak dalam musik yang dilakukan ataupun aktivitas bersama-sama individu lain. Penelitian terdahulu juga mengemukakan bahwa adanya korelasi antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada wanita (Mami & Suharnan, 2015). Senam COVID-19 ini sangat menguntungkan jika diterapkan secara teratur bagi kesejahteraan psikologis wanita dewasa, salah satunya yaitu karena mereka setidaknya meninggalkan rutinitas yang biasa mereka lakukan untuk melakukan aktivitas ini. Kita ketahui bahwa kesejahteraan psikologis secara spesifik mengarah pada kondisi individu yang mampu menghadapi berbagai problematika hidup dan mengandalkan kemampuan diri serta menjalankan fungsi psikologi positif yang ada dalam diri untuk melalui masa sulit, sehingga merasakan kesejahteraan batin dalam hidup (Rohma & Syah, 2021).

Studi terdahulu mengemukakan bahwa individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi ialah individu yang puas terhadap kondisi hidupnya dan memiliki pengalaman positif berupa perasaan positif seperti merasa tenang, gembira, puas, bangga, kasih sayang, dan kebahagiaan yang lebih tinggi dibandingkan dengan perasaan negatif seperti cemas, marah, depresi dan iri hati (Selan et al., 2020). Olahraga merupakan salah satu solusi untuk membantu individu memiliki kondisi tersebut. Khususnya pada masa COVID-19 seperti sekarang ini, individu tidak boleh menjadikan adanya virus COVID-19 dan berbagai regulasinya sebagai alasan mutlak untuk tidak aktif secara fisik karena memberikan dampak negatif, khususnya bagi psikologis. Studi terdahulu mengemukakan bahwa adanya COVID-19 mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang (Choi et al., 2021). Oleh sebab itu penting bagi individu untuk tetap aktif berolahraga, karena studi mengemukakan bahwa jika individu melakukan olahraga dengan maksimal, maka terjadi peningkatan kebugaran jasmani seseorang (Jumareng et al., 2021). Aktivitas fisik dan olahraga dapat mengurangi stres dan kecemasan, meningkatkan kadar bahagia, meningkatkan kepercayaan diri, meningkatkan kekuatan otak, mempertajam memori dan meningkatkan kekuatan otot dan tulang, serta membantu dalam mencegah dan mengurangi penyakit jantung, obesitas, fluktuasi gula darah, penyakit kardiovaskular dan kanker (Elmagd, 2016). Senam COVID-19 ini merupakan alternatif solusi untuk wanita dewasa yang selama ini mengalami kesulitan untuk melakukan aktivitas olahraga dan mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi. Konsep olahraga yang menyenangkan dan mudah dilakukan menjadi salah satu keunggulan senam COVID-19 ini.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa senam COVID-19 cocok diterapkan karena dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada wanita dewasa. Penulis menyarankan untuk melakukan senam COVID-19 ini karena dapat menjadi solusi untuk mengatasi masalah psikologis terutama dalam situasi dan kondisi seperti saat ini. Meski demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan pada karakteristik subjek yang terlibat, sehingga penelitian lebih lanjut pada karakteristik subjek yang berbeda sangat baik untuk dilakukan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia dan serta Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Pendidikan Indonesia yang telah mendukung penelitian dan publikasi artikel.

DAFTAR PUSTAKA

- Bell, S. L., Audrey, S., Gunnell, D., Cooper, A., & Campbell, R. (2019). The relationship between physical activity, mental wellbeing and symptoms of mental health disorder in adolescents: A cohort study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0901-7>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2018). Periodization-6th Edition: Theory and Methodology of Training. In *Human Kinetics*. https://doi.org/10.1207/S15327051HCI1523_6
- Bute, S. S., Shete, A. N., & Khan, S. T. (2014). A Comparative Study of VO₂ Max in Young Female Athletes and Non-Athletes. *IOSR Journal of Sports and Physical Education (IOSR-JSPE)*, 1(7), 27–29. <http://www.iosrjournals.org/iosr-jspe/papers/vol1-issue7/G0172729.pdf>
- Choi, I., Kim, J. H., Kim, N., Choi, E., Choi, J., Suk, H. W., & Na, J. (2021). How COVID-19 affected mental well-being: An 11-week trajectories of daily well-being of Koreans amidst COVID-19 by age, gender and region. *PLoS ONE*, 16(4 April), 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0250252>
- Davies, S. (2014). *Annual report of the chief medical officer 2013, public mental health priorities: investing in the evidence*. https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/413196/CMO_web_doc.pdf
- Elmagd, M. A. (2016). Benefits, need and importance of daily exercise. ~ 22 ~ *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3(5), 22–27. www.kheljournal.com
- Fauci, A. S., Lane, H. C., & Redfield, R. R. (2020). Covid-19 — Navigating the Uncharted. *New England Journal of Medicine*, 382(13), 1268–1269. <https://doi.org/10.1056/nejme2002387>
- Fei Zhou, Yu, T., Du, R., Fan, G., Liu, Y., Liu, Z., Xiang, J., Wang, Y., Song, B., Gu, X., Guan, L., Wei, Y., Li, H., Wu, X., Xu, J., Tu, S., Zhang, Y., Chen, H., & Cao, B. (2020). Clinical Course And Risk Factors For Mortality Of Adult In Patients With COVID-19 In Wuhan, China: A

- Retrospective Cohort Study. *Journal of Medicine Study & Research*, 3(1), 01–02. <https://doi.org/10.24966/msr-5657/100015>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education* (8th Ed.). Mc Graw Hill.
- Jacobson, N. C., Lekkas, D., Price, G., Heinz, M. V, Song, M., O'Malley, A. J., & Barr, P. J. (2020). Flattening the Mental Health Curve: COVID-19 Stay-at-Home Orders Are Associated With Alterations in Mental Health Search Behavior in the United States. *JMIR Ment Health*, 7(6), e19347. <https://doi.org/10.2196/19347>
- Jumareng, H., Asmuddin, Maruka, A., Saman, A., Badaruddin, Setiawan, E., & Muzakki, A. (2021). The effect of physical fitness gymnastics training 2012 on increasing of physical fitness. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(2), 216–225.
- Kirkcaldy, Bruce. (2015). Promoting Psychological Well-Being in Children and Families. 10.1057/9781137479969.
- Lai, C.-C., Shih, T.-P., Ko, W.-C., Tang, H.-J., & Hsueh, P.-R. (2020). Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) and coronavirus disease-2019 (COVID-19): The epidemic and the challenges. *International Journal of Antimicrobial Agents*, 55(105924), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijantimicag.2020.105924>
- Lin, Y., Mutz, J., Clough, P. J., & Papageorgiou, K. A. (2017). Mental toughness and individual differences in learning, educational and work performance, psychological well-being, and personality: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 8(AUG), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01345>
- Mami, L., & Suharnan. (2015). Harga Diri, Dukungan Sosial dan Psychological Well Being Perempuan Dewasa yang Masih Lajang. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(03), 216–224. <https://doi.org/10.30996/persona.v4i03.716>
- Nastasi, Bonnie & Borja, A.P.. (2015). International handbook of psychological well-being in children and adolescents: Bridging the gaps between theory, research, and practice. 10.1007/978-1-4939-2833-0.
- Rohma, R., & Syah, A. M. (2021). Psychological well being pada yang menikah muda (Studi kasus di kecamatan kembangbahu kabupaten lamongan). *Conseils : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1(1), 21–30.
- Ryff, C. D., Almeida, D. M., Ayanian, J. S., Carr, D. S., Cleary, P. D., Coe, C., & Williams, D. (2010). National Survey of Midlife Development in the United States (MIDUS II), 2004–2006: Documentation of psychosocial constructs and composite variables in MIDUS II Project 1. *Ann Arbor, MI: Inter-University Consortium for Political and Social Research*.
- Salleh, N. 'Aaina B., & Mustaffa, C. S. B. (2016). Examining the differences of gender on psychological well-being. *International Review of Management and Marketing*, 6(S8), 82–87. <https://www.econjournals.com/index.php/irmm/article/view/3915>
- Santoso, S. (2017). *Complete Guide to Mastering Statistics with SPSS 24*. PT. Elex Media Komputindo.
- Selan, M. T., Nabuasa, E., & Damayanti, Y. (2020). Subjective Well-Being pada Wanita Dewasa Awal yang Belum Menikah. *Journal of Health and Behavioral Science*, 2(3), 213–226. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v2i3.2719>
- Solehati, T., Kosasih, C. E., Hermayanti, Y., & Mediani, H. S. (2021). *The Psychological and Sleep-Related Impact of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): A Systematic Review*. 16(1), 65–74.

<https://doi.org/10.21109/kesmas.v0i0.5037>

Sundaresan, M., & Nalini, R. (2017). *Psychological Well-being of Working Women Psychological Well-being of Working Women*. November, 1–12. Conference: Women and Work, At: Pondicherry University, Puducherry.

Umniyah, Z. N., Mulyana, B., Berliana, B., & Novian, G. (2021). Negative Social Interaction and Psychological Well-Being on Female Basketball Athletes. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 10(2), 61–65. <https://doi.org/doi.org/10.15294/active.v10i2.47331>