



ANALISIS AKTIVITAS FISIK ANGGOTA TNI-AD DI MASA PANDEMIC COVID-19

Ridho Benovri¹, Arham Syahban², Mukhtar Ridwan³

¹Universitas Nahdlatul Ulama Lampung

²STKIP Paris Barantai

³STKIP Setia Budhi Rangkasbitung

Info Artikel

Diterima Oktober 2021
Disetujui November
2021
Dipublikasikan
Desember 2021

Keywords:
Aktivitas Fisik, TNI-AD,
Covid-19

Abstrak

Tujuan penelitian untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik para anggota TNI-AD Yonif Mekanis Kodam Jaya Yudha pada masa pandemic covid-19. Metode penelitian menggunakan metode survei. Populasi keseluruhan anggota TNI-AD Yonif Mekanis Kodam Jaya Yudha yang berjumlah 108 orang, dan teknik sampling menggunakan *purposive sampling*, sehingga sampel yang digunakan sebanyak 23 orang. Penggunaan instrumen berupa kuesioner tentang aktivitas fisik dari *Baecke* dan analisis IMT (Indeks Massa Tubuh) dengan rumus $IMT = BB \text{ (Kg)} / TB \text{ (m)}^2$. Teknik penghitungan dan analisis data dalam penelitian ini melalui pendekatan kuantitatif berupa persentase. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa hasil rata-rata indeks aktivitas fisik pada saat olahraga memperoleh nilai rata-rata 3,4 masuk pada kategori cukup aktif, sedangkan aktivitas fisik pada waktu luang memperoleh nilai rata-rata 3,5 masuk kategori aktif, dan hasil analisis pada Indeks Massa Tubuh (IMT) para prajurit mendapat skor sebesar 24,2 kg/m², yang artinya masuk dalam kategori Normal.

Abstract

The purpose of the study was to determine the level of physical activity of members of the TNI-AD Yonif Mekanis Kodam Jaya Yudha during the Covid-19 pandemic. The research method uses the survey method. The total population of members of the TNI-AD Yonif Mekanis Kodam Jaya Yudha amounted to 108 people, and the sampling technique used purposive sampling, so that the sample used was 23 people. The use of instruments in the form of questionnaires on physical activity from Baecke and analysis of BMI (Body Mass Index) with the formula $BMI = BB \text{ (Kg)} / TB \text{ (m)}^2$. The technique of calculating and analyzing data in this study through a

quantitative approach in the form of percentages. Based on the results of the study, it can be seen that the average results of the physical activity index at the time of exercise obtained an average value of 3.4 included in the fairly active category, the physical activity at the time when luan obtained an average value of 3.5 in the active category, and the results of the analysis on the Body Mass Index (BMI) of the soldiers got a score of 24.2 kg / m², which means that it is included in the Normal category.

Email: ridhobenovri33@gmail.com^{1*}
lolitaarham@gmail.com²
mukhtaridwanuni@gmail.com³

ISSN 2656-5986 (online)
ISSN 2656-5994 (cetak)

1. PENDAHULUAN

Dalam menjalankan tugasnya sebagai TNI, sudah tentu memiliki tugas-tugas yang dapat mengurus kondisi fisik, sehingga perlu memiliki kebugaran yang baik untuk menjalankan tugasnya dengan maksimal (Sartika et al., 2017). Menjadi anggota TNI memerlukan tingkat kebugaran fisik yang tinggi dibandingkan dengan orang biasa, karena beban tugasnya yang sangat berat (Rahmi, 2016). Selain fisik, menjadi seorang TNI anggota militer juga harus memiliki mental yang sangat baik (Triono, 2019).

Kebugaran tubuh seseorang barang tentu ada kaitannya dengan banyaknya aktivitas yang dilakukan, karena biasanya seseorang yang memiliki aktivitas fisik yang sedang sampai tinggi memungkinkan akan memiliki kebugaran fisik yang baik. Dikatakan bahwa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah aktivitas fisik, dan aktivitas fisik memiliki hubungan dengan kebugaran jasmani (Kasyifa et al., 2018), seseorang yang memiliki aktivitas fisik sedang berpeluang empat kali lebih besar dalam memiliki kebugaran jasmani yang baik (Agustina et al., 2016).

World Helath Oranitation (WHO)

mendefinisikan aktivitas fisik sebagai seluruh pergerakan tubuh manusia baik itu dalam olahraga kompetitif dan latihan fisik sebagai hobi atau aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan inaktivitas fisik adalah keadaan dimana minimalnya pergerakan tubuh dan pengeluaran energi atau *resting metabolic rates* (WHO, 2015). Aktivitas fisik adalah setiap gerak tubuh yang dihasilkan oleh sekelompok otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi (Sholihin & Sugiarto, 2016).

Namun sejak bulan April 2020 Indonesia dilanda pandemic Covid-19 secara global yang memang juga menyerang Negara-negara lain di dunia. Hal inilah yang membuat pemerintah menerbitkan surat edaran dan aturan atau kebijakan untuk melaksanakan *social* dan *physical distancing* bahkan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) yang tentunya berdampak ke semua sektor, mulai dari pendidikan, ekonomi, sosial, dan juga olahraga.

Dengan adanya kebijakan tersebut, tidak jarang orang yang menjadi lebih banyak

berdiam diri di rumah, orang yang biasanya bekerja berjalan keluar rumah menjadi tidak, orang yang biasanya olahraga ke luar rumah menjadi tidak. Sama halnya dikalangan para anggota TNI juga perlu memperhatikan dan menjalankan protokol kesehatan yang telah dikeluarkan oleh pemerintah, hal ini sebagai salah satu wujud pengabdian anggota TNI kepada pemerintah. Suatu hal yang masih menjadi tanda tanya dalam benak penulis adalah bagaimana aktivitas seorang prajurit TNI di masa pandemic covid-19 ini, apakah cenderung tetap, meningkat atau bahkan malah turun

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan menggunakan pendekatan survei. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk memaparkan atau menggambarkan sesuatu hal misalnya keadaan, kondisi, sesuatu, peristiwa, kegiatan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan peneliti (Riduwan, 2015).

Populasi keseluruhan anggota TNI-AD Yonif Mekanis Kodam Jaya Yudha yang berjumlah 108 orang, dan teknik sampling menggunakan *purposive sampling*, sehingga sampel yang digunakan sebanyak 23 orang. Alat ukur menggunakan instrumen aktivitas fisik dari Baecke (1982) yang sudah diterjemahkan, yang membagi aktivitas fisik menjadi tiga macam, yaitu aktivitas fisik saat bekerja, berolahraga dan pada waktu luang. Namun karena sampel yang digunakan memiliki pekerjaan yang sama, maka aktivitas

fisik yang dianalisis hanya pada aktivitas berolahraga dan waktu luangnya (Iskandar, 2012).

Sedangkan untuk pengukuran indeks massa tubuh (IMT) menggunakan perhitungan dengan rumus sebagai berikut:

$$IMT = \frac{BB \text{ (Kg)}}{[TB \text{ (m)}]^2}$$

Tabel 1. Kategori Indeks Massa Tubuh

No	IMT	Kategori
1	< 17.0	Kurus Tingkat Berat
2	17.0 – 18.5	Kurus Tinggi Ringan
3	> 18.5 – 25.0	Normal
4	> 25.0 – 27.0	Gemuk Tingkat Ringan
5	> 27.0	Gemuk Tingkat Berat

Sumber: (Arif & Kusnanik dalam Hambali & Suwandar, 2019)

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif dengan tes survei. Data yang diperoleh dari setiap item tes merupakan data kasar, selanjutnya hasil kasar tersebut diubah menjadi nilai dengan cara mengkonsultasikan data kasar dari tiap-tiap butir tes yang telah dicapai, kemudian mengubah skor/ nilai ke dalam bentuk persentase, yaitu dengan rumus:

$$P = \frac{\sum fX}{\sum N} \times 100$$

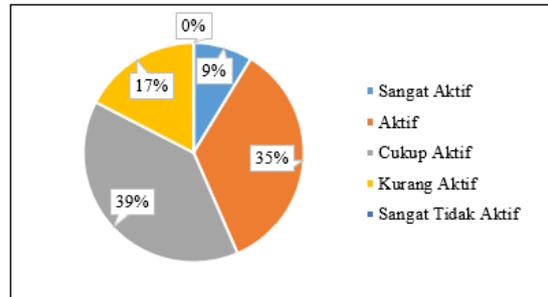
Keterangan :

P : Besarnya Persentase
 $\sum fX$: Banyaknya responden pada satu kategori
 $\sum N$: Jumlah Responden

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Analisis Indeks Aktivitas Fisik

Berikut adalah status aktivitas fisik dan juga indeks massa tubuh para anggota TNI-AD Yonif Mekanis 201/Jaya Yudha.



Gambar 1. Diagram Persentase Indeks Aktivitas Fisik Pada Saat Olahraga

Tabel 2. Data Hasil Aktivitas Fisik

Jenis Pengukuran	\bar{X}	S	Min	Max
Indeks Aktivitas Fisik Saat Olahraga	3,4	1,1	2,3	6,9
Indeks Aktivitas Fisik Saat Waktu Luang	3,5	0,6	2,3	4,8

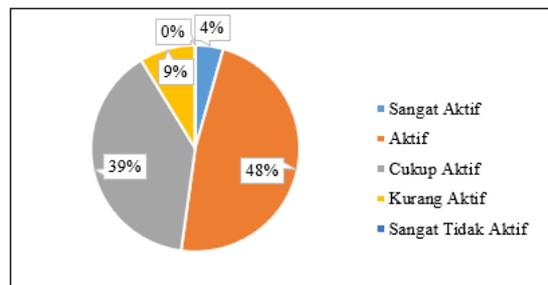
Hal ini dapat menandakan bahwa rata-rata status aktivitas fisik para anggota TNI-AD di Yonif Mekanis Kodam Jaya Yudha saat waktu luang berada pada level aktif, karena nilainya berada pada rentang skor antara 3,5 – 4,5. Namun secara lebih rinci hasil aktivitas fisik pada saat olahraga dan waktu luang dapat didapat dilihat pada bagian berikut:

Tabel 3. Hasil Indeks Aktivitas Fisik Pada Saat Olahraga

No	Kategori	F	%
1	Sangat Aktif	2	9 %
2	Aktif	8	35 %
3	Cukup Aktif	9	39 %
4	Kuran Aktif	4	17 %
5	Sangat Tidak Aktif	0	0 %
Jumlah		23	100 %

Tabel 4. Hasil Indeks Aktivitas Fisik Pada Saat Olahraga

No	Kategori	F	%
1	Sangat Aktif	1	4 %
2	Aktif	11	48 %
3	Cukup Aktif	9	39 %
4	Kuran Aktif	2	9 %
5	Sangat Tidak Aktif	0	0 %
Jumlah		23	100 %



Gambar 2. Diagram Persentase Indeks Aktivitas Fisik Pada Saat Waktu Luang

b. Hasil Analisis IMT

Indeks Massa Tubuh (IMT) hasilnya dapat dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 5. Data Hasil IMT

	\bar{X}	S	Min	Max
IMT	24,2	2,3	20,4	29,4

Berdasarkan tabel kategori penilaian Indeks Massa Tubuh (IMT) maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata para anggota

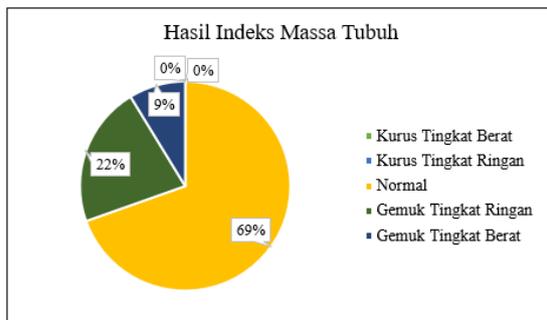
TNI-AD di Yonif Mekanis Kodam Jaya Yudha memiliki kualifikasi Indeks Massa Tubuh Normal. Secara lebih rinci dapat dilihat pada bagian berikut:

Tabel 6. Klasifikasi Hasil IMT

No	Kategori	IMT	F	%
1	KTB	< 17,0	0	0
2	KTR	17,0 – 18,5	0	0
3	Normal	> 18,5 – 25,0	16	70
4	GTR	> 25,0 – 27,0	5	22
5	GTB	> 27,0	2	9
Jumlah			23	100

Keterangan:

- KTB : Kurus Tingkat Berat
- KTR : Kurus Tingkat Ringan
- GTR : Gemuk Tingkat Ringan
- GTB : Gemuk Tingkat Berat



Gambar 3. Diagram Persentase IMT

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, diketahui bahwa indeks aktivitas fisik para anggota TNI-AD Yonif Mekanis Kodam Jaya Yudha pada saat olahraga memiliki kategori cukup aktif, yang menandakan bahwa memang aktivitas olahraga yang dilakukan haruslah sesuai dengan takaran yang sudah diprogramkan, sedangkan indeks aktivitas olahraga pada saat waktu luang sedikit lebih tinggi yaitu berada pada kategori aktif.

Hal tersebut menandakan para anggota TNI-AD Yonif Mekanis Kodam Jaya Yudha memang pada waktu luang harus terus berupaya melakukan aktivitas fisik, guna menunjang kebiasaan yang sudah diprogramkan. Para anggota TNI-AD sejak dari penerimaan calon anggota TNI-AD sudah harus memiliki kondisi fisik yang sehat dan stamina yang prima, yang selanjutnya akan dilakukan kegiatan pembinaan fisik secara rutin ketika pendidikan hingga sudah bertugas di kesatuan (Aisyah et al., 2017). Selain itu, dengan takaran aktivitas fisik yang cukup atau tidak terlalu berat akan mengurangi resiko penyakit otot, seperti penyakit Nyeri Punggung Bawah (NPB) sebesar 35,7% (Suryo et al., 2017).

Disamping itu, kenapa anggota TNI harus tetap aktif dalam beraktifitas untuk menjaga terjadinya penyakit regeneratif. Dikatakan bahwa aktivitas fisik yang kurang aktif cenderung akan menyebabkan 6 – 10% terjadinya penyakit tidak menular, seperti jantung coroner, diabetes dan kanker (Lee et al., 2012; Macera et al., 2003). Kemudian selain bermanfaat untuk kesehatan fisik, aktivitas fisik juga baik untuk menjaga kesehatan mental, terutama pada orang dewasa (Abadini & Wuryaningsih, 2019). Maka dari itu pembinaan kesehatan kepada para anggota TNI dan keluarga memang diterapkan sebagai upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif untuk mencapai kondisi sehat yang optimal, sehingga para anggotan nantinya bisa bertugas dengan baik (Ariyanto et al., 2018)

Sedangkan dilihat dari indkes massa tubuhnya diketahui bahwa para prajurit TNI-AD di Kesatuan Yonif Mekanis 201/Jaya Yudha yang diukur melalui analisis terhadap pengukuran berat badan dan tinggi badan berada pada kategori normal. Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil nilai rata-rata Indeks Massa Tubuh (IMT) yaitu sebesar 24,2kg/m² yang menandakan bahwa nilai tersebut masuk dalam kategori normal. Ini menandakan bahwa memang para anggota TNI-AD dituntut untuk memiliki postur tubuh yang ideal, sehingga akan lebih maksimal dalam menjalankan segala tugas yang diberikan. Penyelenggaraan jasmani militer pada dasarnya harus dapat mewujudkan kesempataan jasmani yang diperlukan untuk mendukung tugas pokok TNI-AD, oleh karena itu harus dilakukan secara konseptual dan proposional sehingga hasilnya dapat menyentuh dan bermanfaat bagi semua anggota TNI-AD (Ahmad Dwi Marwiyanto, 2020).

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian melalui pengolahan dan penganalisaan data serta tinjauan langsung di lapangan terkait dengan aktivitas fisik yang diukur melalui instrumen dari Beacke dan melalui Indeks Massa Tubuh (IMT), maka dapat disimpulkan para anggota TNI-AD Yonif Mekanis Kodam Jaya Yudha memiliki tingkat aktivitas fisik pada saat olahraga cukup aktif, sedangkan aktivitas fisik pada saat waktu luangnya memiliki tingkat aktif. Kemudian dilihat dari hasil Indeks

Massa Tubuhnya para anggota TNI-AD Yonif Mekanis Kodam Jaya Yudha rata-rata memiliki keadaan tubuh yang normal.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadini, D., & Wuryaningsih, C. E. (2019). Determinan Aktivitas Fisik Orang Dewasa Pekerja Kantoran di Jakarta Tahun 2018. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 14(1), 15–27. <https://doi.org/10.14710/jpki.14.1.15-28>
- Agustina, D., Jannah, R., & Roesdal, N. (2016). Aktivitas Fisik Berperan Penting Dalam Kesegaran Jasmani Murid SD. *Jurnal Bahasan Kesehatan Masyarakat*, 13(4), 215–222. <http://journal.poltekkesjambi.ac.id/index.php/GBK/article/view/117/48>
- Ahmad Dwi Marwiyanto. (2020). Peningkatan Kesegaran Jasmani Melalui Pelatihan Aerobik Dengan Beban Dibandingkan Tanpa Beban Pada Anggota Militer Pusdikjas Tni Ad Di Cimahi. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5(1), 5–20. <http://www.jurnal.syntaxliterate.co.id/index.php/syntax-literate/article/view/1318/1393>
- Aisyah, D. C., Musthofa, S. B., & Indraswari, R. (2017). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Merokok Pada Anggota TNI-AD Di Yonif Mekanis 201/Jaya Yudha, Jakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(3), 504–518. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/download/17281/16538>
- Ariyanto, Hapsari, M., & Ulya, L. F. (2018). *Risk Factors For Overweight In Indonesian Army Air Forces In Rspau Dr. S. Hardjolukito*. Elibrary Alma Ata. http://elibrary.almaata.ac.id/1578/2/NASKAH_PUBLIKASI.pdf
- Hambali, S., & Suwandar, E. (2019). Body Mass Index Artistic Gymnastics Athlete

- in West Java. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 4(2), 2–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.33222/juara.v4i2.517>
- Iskandar, M. A. (2012). *Pengaruh Aktivitas Fisik Submaksimal (Rockport 1-Mile Walk Test) Terhadap Tekanan Darah Pada Pria Dewasa Yang Rutin Berolahraga dan Yang Tidak Rutin Berolahraga* [Universitas Kristen Maranatha]. <http://repository.maranatha.edu/2699/>
- Kasyifa, I. N., Rahfiludin, M., & Suroto, Z. (2018). Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Remaja. *Medical Technology and Public Health Journal (MTPH Journal)*, 2(2), 133–142. <https://journal2.unusa.ac.id/index.php/MTPHJ/article/view/566/500>
- Lee, I.-M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2012). Impact of Physical Inactivity on the World's Major Non-Communicable Diseases. *The Lancet*, 380(9838), 219–229. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9). Impact
- Macera, C. A., Hootman, J. M., & Sniezek, J. E. (2003). Major public health benefits of physical activity. *Arthritis Care & Research*, 49(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/art.10907>
- Rahmi, E. (2016). *pengaruh latihan lari 2militerhadap peningkatan VO2maksdan MVV pada prajurit TNI Latihan Terprogram dan Tidak Terprogram* [Universitas Andalas]. <http://scholar.unand.ac.id/12252/5/Tugas-Akhir-Ilmiah-Utuh.pdf>
- Riduwan. (2015). *Cara Mudah Belajar Penelitian Bagi Guru, Dosen dan Peneliti*. Alfabeta.
- Sartika, J., Rinaldy, A., & Bustamam. (2017). Evaluasi Daya Tahan Jantung Paru Pada Prajurit Tni Au Kota Sabang Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 3(2), 116–124. <http://www.jim.unsyiah.ac.id/penjaskesrek/article/view/3281/2461>
- Sholihin, A. D., & Sugiarto. (2016). Analisis Aktivitas Fisik Dan Aktivitas Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Dalam Memanfaatkan Waktu Luang. *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 4(4), 34–37. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf/article/view/10095/6518>
- Suryo, A. P., Sasmoyohati, & Hadiarso, L. (2017). Karakteristik Nyeri Punggung Bawah Anggota Aktif TNI AD di RSPAD Gatot Soebroto Jakarta. *Cdk-254*, 44(7), 457–462. <http://103.13.36.125/index.php/CDK/article/download/745/508>
- Triono, S. D. (2019). Peranan Olahraga Beladiri Militer Yongmoodo terhadap Kepercayaan Diri Anggota TNI-AD. *Jurnal Olahraga*, 5(1), 32–38. <http://jurnalolahraga.stkipasundan.ac.id/index.php/jurnalolahraga/article/view/91/>
- WHO. (2015). *Physical Activity*. Www.Who.Int. http://www.who.int/topics/physical_activity/en