OLAHRAGA BERSEPEDA MASYARAKAT KOTA BANDA ACEH PADA MASA PANDEMI COVID-19

Didi Yudha Pranata*[1]
[1]STKIP Bina Bangsa Getsempena

Abstak
Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana aktivitas olahraga bersepeda masyarakat kota Banda Aceh pada masa pendemi covid-19. Subjek penelitian yaitu masyarakat kota Banda Aceh yang melakukan olahraga bersepeda. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Hasil penelitian ini sebagai berikut: masyarakat melakukan olahraga bersepeda dalam satu minggu yaitu 1-2 kali dalam satu minggu sebanyak 23,5%, 3-4 kali dalam satu minggu sebanyak 41,2% dan 5-7 kali dalam satu minggu sebanyak 35,3%. Waktu masyarakat melakukan olahraga bersepeda yaitu pada pagi hari sebanyak 64,7% dan Sore Hari sebanyak 35,3%. Masyarakat melakukan olahraga bersepeda secara individu sebanyak 18%, bersama keluarga sebanyak 32% dan bersama teman-teman sebanyak 50%. Masyarakat melakukan olahraga bersepeda menggunakan masker sebanyak 47% dan yang tidak menggunakan masker 53%. Masyarakat berkumpul lebih dari 5 orang setelah bersepeda sebanyak 82,40% dan masyarakat yang berkumpul tidak lebih dari 5 orang setelah bersepeda sebanyak 17,60%. Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu masyrakat kota Banda Aceh melakukan kegiatan olahraga bersepeda pada masa pandemi covid-19 sudah mematuhi protokol kesehatan sesuai dengan anjuran atau himbauan pemerintah. Sarannya, sebaiknya kegiatan olahraga bersepeda yang sudah menjadi rutinitas masyarakat kota banda aceh ini didukung oleh pemerintah kota seperti membuat marka jalan khusus pengguna sepeda agar lebih aman dan nyaman.

Kata Kunci : Bersepeda, Covid-19

Abstract
The purpose of this study was to determine the cycling sports activities of the people of Banda Aceh during the Covid-19 epidemic. The research subjects were the people of Banda Aceh who did cycling. This research method uses a quantitative approach. The results of this study are as follows: people do sports cycling in one week, namely 1-2 times a week as much as 23.5%, 3-4 times in one week as much as 41.2% and 5-7 times in one week as many as 35, 3%. When people do cycling, that is in the morning as much as 64.7% and in the afternoon as much as 35.3%. People doing cycling sport individually as much as 17.6%, with family as much as 32.4% and with friends as much as 50%. People doing cycling sport using masks as much as 47.1% and those who do not use masks 52.9%. The community gathered more than

*correspondence Addres
E-mail: didi@bbg.ac.id

5 people after cycling as much as 82.4% and the community who gathered no more than 5 people after cycling as 17.6%. many as The conclusion in this study is that the people of Banda Aceh city carrying out cycling sports during the Covid-19 pandemic have complied with health protocols in accordance with government recommendations or appeals. The suggestion is that cycling sports which have become the routine of the Banda Aceh people should be supported by the city government, such as making special road markings for bicycle users to make it safer and more comfortable.

Keywords: *Cycling, Covid-19*

PENDAHULUAN

Pandemic covid-19 sampai sekarang masih menjadi permasalahan di setiap Negara, termasuk Indonesia. Indonesia yang merupakan salah satu negera kepulauan terbesar di dunia saat ini sedang serius menyelasaikan permasalahan ini, mulai dari sosialisasi dan menghimbau kepada masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan diantaranya memakai masker, mencuci tangan menggunakan sabun, dan menjaga jarak. Di Kota Banda Aceh, kasus covid-19 sudah mencapai 2119 kasus dengan rincian 381 dalam perawatan, 62 jiwa meninggal dan 1676 jiwa dinyatakan sembuh (Dinkes Aceh, 2020). Melihat data kasus covid wali kota Banda Aceh menghimbau masyarkatnya untuk tetap melakukan olahraga untuk menjaga kesehatan tubuh di masa covid-19 ini (Tobari, 2020). Pada masa pandemic covid-19 ini, warga Banda Aceh memilih olahraga bersepeda sebagai artenatif olahraga, bahkan sekarang menjadi olahraga tren di Kota dengan julukan Serambi Mekkah ini. Hal ini bukan tanpa bukti, sejak bulan maret 2020, penjualan sepeda di kota Banda Aceh meningkat 70-80 % sejak bulan 4 tahun 2020 (Fahzian Aldevan, 2020).

Olahraga bersepeda menurut Carmichael dalam Iqbal dan Arys (2013) merupakan salah satu olahraga yang menggunakan proses penggunaan energy secara aerobik, sehingga olahraga bersepeda dinyatakan sebagai cara yang baik untuk melatih pernapasan, kerja jantung dan kebugaran otot.

Olahraga bersepeda dapat menurunkan derajat dismenore karena olahraga bersepeda merupakan salah satu dari macam olahraga aerobik dan merupakan olahraga yang mempunyai unsur rekreasi dan relaksasi. Olahraga bersepeda dapat menghasilkan hormon endorphine. Endorphine adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat relaks/ tenang. Endorphine dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak dimana dapat

memberikan rasa nyaman dan mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi endometrium. Olahraga bersepeda terbukti dapat meningkatkan kadar hormon endorphine empat sampai lima kali dalam darah. Sehingga, semakin banyak melakukan olahraga besepeda maka akan semakin tinggi pula kadar hormon endorphine dalam darah. Ketika seseorang melakukan olahraga bersepeda maka akan memberikan rangsangan proprioseptif, yang akan ditransmisi melalui serabut besar ke formatio reticularis, thalamus dan sistem limbik, dari sini akan terjadi pelepasan endorphine, yang akan mengaktifkan suatu jalur inhibisi nyeri desendens (ke aliran darah) dan menghambat transmisi serta pengaturan nyeri sehingga dapat mengurangi derajat dismenore. Selain itu olahraga bersepeda juga meningkatkan efesiensi kerja paru, paningkatkan jumlah dan ukuran pembuluh darah sehingga oksigen dan aliran darah dapat tersalurkan ke organ reproduksi yang mengalami vasokonstriksi (Kuntaraf dalam Fatmawati, dkk, 2013).

Hakim (2017) juga menjelaskan bahwa olahraga seperti bersepeda dan berlari yang baik tidak beracu pada seberapa jauh atau dekat olahraga tersebut dilakukan melainkan lama waktu dan udara yang dihirup. Jika seseorang secara rutin dan teratur berolahraga pada daerah dengan polusi udara. Hal ini akan berdampak buruk terhadap kesehatannya. Terutama untuk orang yang mempunyai penyakit paru-paru kronis, jantung atau diabetes.Saat orang melakukan olahraga. Bahkan dengan intensitas yang rendah, maka ia akan benafas sepuluh kali lipat lebih banyak dibandingkan dengan saat sedang istirahat. Saat berolahraga orang cenderung akan menarik nafas dalam ke dalam paru-paru dan bernafas melalui mulut. Sehingga melewati penyaringan saluran di hidung. Inilah yang menjadi faktor penyebab meningkatnya kontak tubuh terhadap polusi, kombinasi olahraga dengan keadaan udara yang berpolusi menimbulkan resiko.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator sehatnya tubuh seseorang, menurut Tanuwijaya, dkk (2017) bahwasanya olahraga jogging mampu memperbaiki, menjaga dan bahkan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani seseorang. Jika seseorang melakukan aktivitas olahraga jogging secara rutin setiap harinya di tambah lagi dengan meminum air gula merah akan membuat tingkat kebugaran jasmaninya bertambah baik. *American Heart Association* merekomendasikan untuk para pemula yang belum pernah berolahraga seperti bersepeda dan berlari untuk melakukannya selama 150 menit per minggu. Jika sudah mulai terbiasa disarankan melakukannya 75 menit per minggu. American

Heart Association juga mencatat bahwa dua atau tiga latihan 10 atau 15 menit setiap hari dapat memberikan manfaat daripada latihan 30 menit tunggal. (Hakim, 2017).

Untuk mempertegas pernyataan di atas, Chrisly dkk, 2015) menjelaskan bahwa aktivitas olahraga *Jogging* dan bersepeda merupakan salah satu bentuk latihan atau kegiatan olahraga berjenis olahraga aerobik, dimana olahraga aerobik ini memiliki ciri khusus yaitu aktivitasnya yang dilakukan secara sistematis dengan meningkatkan beban aktivitas secara bertahap dan dilakukan terus menerus yang energinya berasal dari hasil pembakaran saat menggunakan oksigen. Kemudian hadi (2020) mendukung pernyataan Chrisly dkk di atas yaitu dengan menyatakan bahwa pada masa covid-19 seperti saat ini olahraga bersepeda menjadi alternative aktivitas olahraga yang sangat baik, namun harus tetap mengikuti prinsip FITT (*feequency, intensity, type dan time).* Ketika masyarakat melakukan aktivitas bersepeda 3-5 kali dalam satu minggu dan mematuhi prinsip FITT, maka imunitas masyarakat akan terjaga dan bahkan meningkat sehingga tidak mudah terserang penyakit.

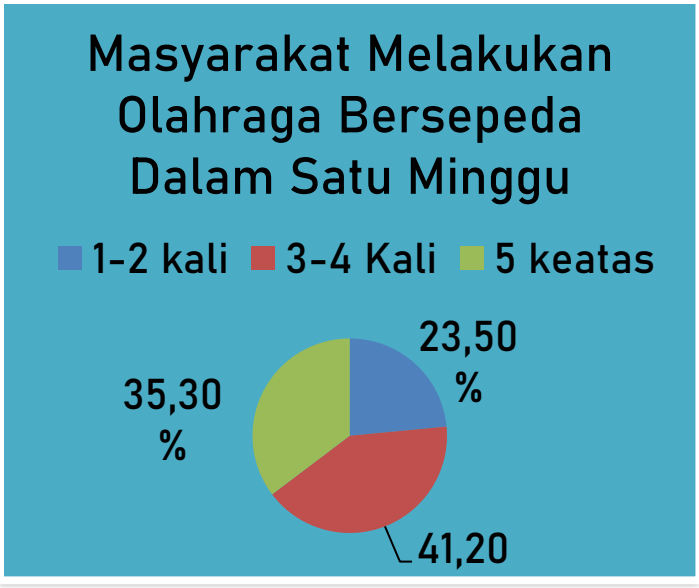
Berdasarkan hal tersebutlah peneliti tertarik untuk meneliti tentang Olahraga Bersepeda Masyarakat Kota Banda Aceh Pada Masa Pandemi Covid-19. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu Bagaimanakah olahraga bersepeda masyarakat kota Banda Aceh pada masa pandemic covid-19? Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui olahraga bersepeda masyarakat kota Banda Aceh pada masa pandemic covid-19.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian survei yang bersifat desriptif kuantitatif. Penelitian ini untuk mengetahui olahraga bersepeda masyarakat kota Banda Aceh pada masa pandemic covid-19. Teknik Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purvosive sampling.* Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan membagikan lembar kuesioner berbasis elektronik (*google form).*

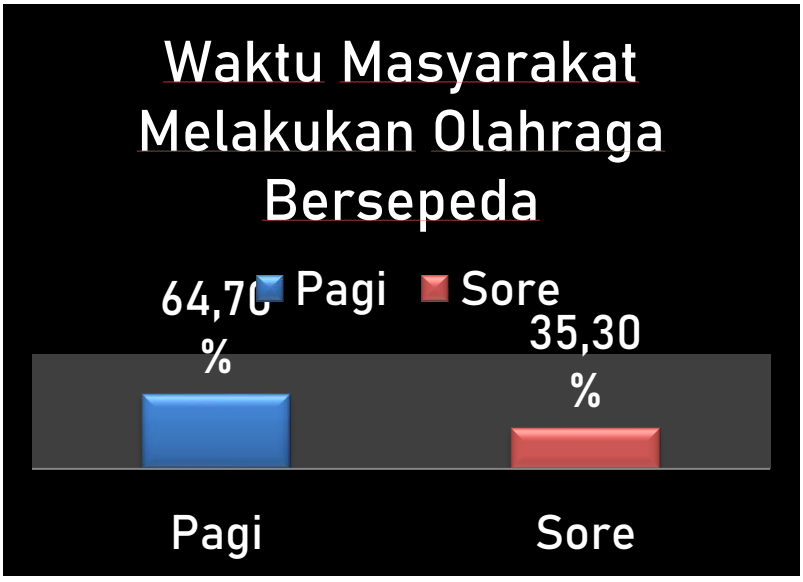
HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah peneliti menyebarkan angket kepada responden, maka di dapatkanlah hasil penelitian sebagai berikut ini.



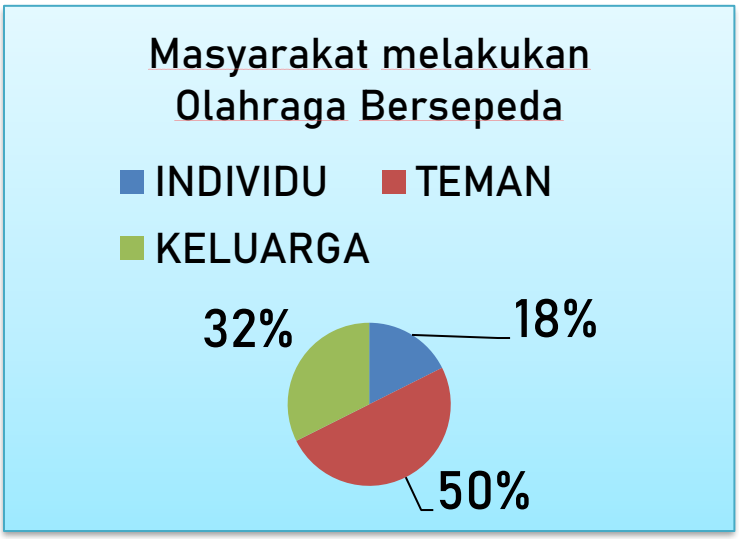
Gambar 1. Grafik Masyarakat Kota Banda Aceh Melakukan Olahraga Bersepeda dalam Satu Minggu

Berdasarkan grafik di atas bahwa masyarakat melakukan olahraga bersepeda dalam satu minggu yaitu 1-2 kali dalam satu minggu sebanyak 23,50%, 3-4 kali dalam satu minggu sebanyak 41,20% dan 5-7 kali dalam satu minggu sebanyak 35,30%.



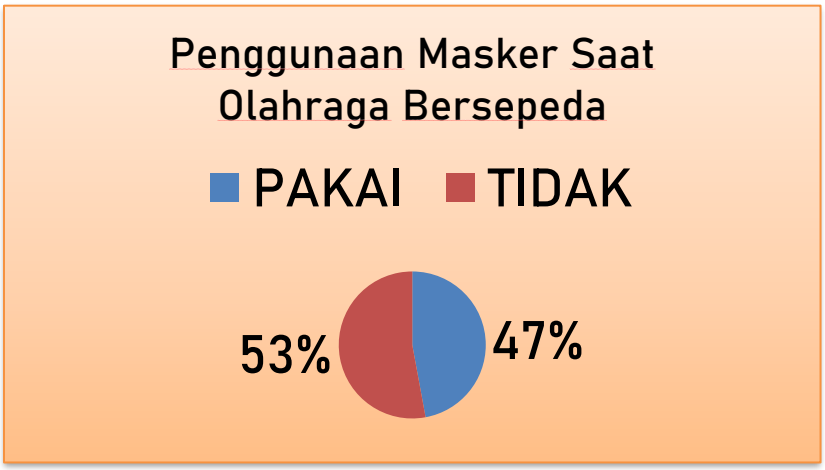
Gambar 2. Grafik Waktu Masyarakat Kota Banda Aceh Melakukan Olahraga Bersepeda

Waktu masyarakat melakukan olahraga bersepeda yaitu pada pagi hari sebanyak 64,7% dan Sore Hari sebanyak 35,3%.



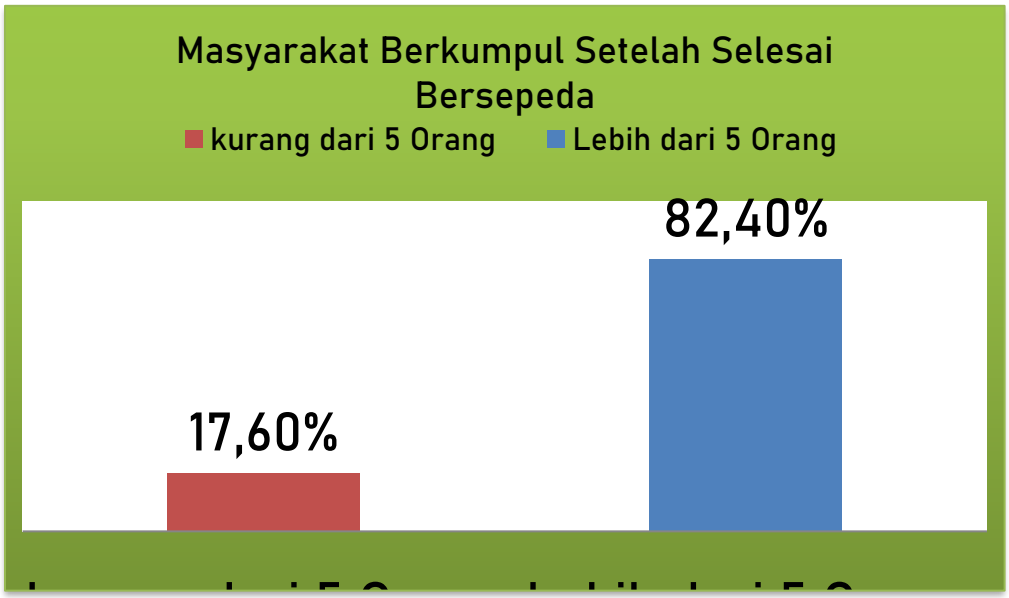
Gambar 3. Grafik Masyarakat Kota Banda Aceh Melakukan Olahraga Bersepeda

Masyarakat melakukan olahraga bersepeda secara individu sebanyak 18%, bersama keluarga sebanyak 32 % dan bersama teman-teman sebanyak 50%.



Gambar 4. Grafik Masyarakat Kota Banda Aceh Menggunakan Masker Saat Melakukan Olahraga Bersepeda

Masyarakat melakukan olahraga bersepeda menggunakan masker sebanyak 47% dan yang tidak menggunakan masker 53%.



Gambar 5. Grafik Masyarakat Kota Banda Aceh Berkumpul Setelah Selesai Melakukan Olahraga Bersepeda

Masyarakat berkumpul lebih dari 5 orang setelah bersepeda sebanyak 82,40% dan masyarakat yang berkumpul tidak lebih dari 5 orang setelah bersepeda sebanyak 17,60%.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu masyrakat kota Banda Aceh melakukan kegiatan olahraga bersepeda pada masa pandemi covid-19 sudah mematuhi protokol kesehatan sesuai dengan anjuran atau himbauan pemerintah.

Saran

Sebaiknya kegiatan olahraga bersepeda yang sudah menjadi rutinitas masyarakat kota banda aceh ini didukung oleh pemerintah kota seperti membuat marka jalan khusus pengguna sepeda agar lebih aman dan nyaman.

DAFTAR PUSTAKA

Chrisly, M. Palar, Djon Wongkar, & Shane H. R. Ticoalu. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal e-Biomidik (eBm), Volume 3, No. 3, Januari-April 2015. https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/view/7127/6638 di akses 15 September 2020.*

Dinkes Aceh. (2020). https://dinkes.acehprov.go.id/

Fahzian Aldevan. (2020). https://www.tagar.id/penjualan-sepeda-laku-keras-di-aceh-di-tengah-corona

Fatmawati, Masrida, Anissa Hasanah & Isbandiyah. (2013). Pengaruh Olahraga Bersepeda Dalam Menurunkan Derajat Dismenore Pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang Angkatan 2008. *Saintika Medika : Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran Keluarga. Volume 9 No. 1 Juni 2013. E- ISSN: 2614 – 476X P- ISSN: 0216 – 759X. http://ejournal.umm.ac.id/index.php/sainmed/article/view/4120/4492 (di akses 16 September 2020).*

Hadi, faisal Kusuma. (2020). Aktivitas Olahraga Bersepeda masyarakat Di Kabupaten Malang Pada Masa Pandemi Covid-19. *Sport Science & Education Journal Volume 1 (2), E- ISSN: 2722 – 1954.* https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/issue/archive di akses 24 Agustus 2020.

Hakim, Faisol Lukman. (2017). *Navigasi Untuk Olahraga Bersepeda dan Berlari Berdasarkan Kualitas Udara.* Surabaya : ITS. http://repository.its.ac.id/47413/1/2913100042-Undergraduate_Theses.pdf (di akses 16 September 2020).

Hakim, Faisol Lukman. (2017). *Navigasi Untuk Olahraga Bersepeda dan Berlari Berdasarkan Kualitas Udara.* Surabaya : ITS. http://repository.its.ac.id/47413/1/2913100042-Undergraduate_Theses.pdf (di akses 16 September 2020).

Iqbal, Muhammad & Arys Agustavian. (2013). Perbedaan Bersepeda dan Berjalan Kaki Ke Sekolah Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 01 No 01 Tahun 2013.*

Tanuwijaya, rani Rahmasari, Agus Kristiyanto & Muchsin Doewes. (2017). Pengaruh Pemberian Air Gula Merah terhadap Kebugaran Jasmani. *Jurnal Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang. Volume 6 No. 2 2017. ISSN 2302 – 7908. https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jgizi/article/view/3218/3080 (di akses 16 september 2020).*

Tobari. (2020). http://infopublik.id/kategori/nusantara/445406/wali-kota-banda-aceh-imbau-warga-olahraga-di-rumah-masing-masing