

**POLA AKTIVITAS FISIK WANITA USIA PERTENGAHAN PADA MASA
PANDEMI COVID 19 DAN ADAPTASI KEBIASAAN BARU (AKB) DI KAB
BANDUNG**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar
Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan



oleh

Rizki Ramadhan
NIM 1504336

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN PENNDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2020**

Rizki Ramadhan, 2020

*POLA AKTIVITAS FISIK WANITA USIA PERTENGAHAN PADA MASA PANDEMI COVID 19 DAN PADA
MASA ADAPTASI KEBIASAAN BARU (AKB) DI KABUPATEN BANDUNG*

Univesitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

**POLA AKTIVITAS FISIK WANITA USIA PERTENGAHAN PADA MASA
PANDEMI COVID 19 DAN ADAPTASI KEBIASAAN BARU (AKB) DI KAB
BANDUNG**

Oleh
Rizki Ramadhan

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah
satu syarat memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada Fakultas Pendidikan Olahraga
dan Kesehatan

© Rizki Ramadhan 2020
Universitas Pendidikan Indonesia
Desember 2020

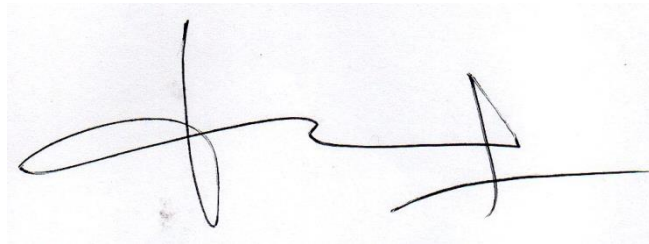
Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

RIZKI RAMADHAN

POLA AKTIVITAS FISIK WANITA USIA PERTENGAHAN PADA MASA
PANDEMI COVID 19 DAN ADAPTASI KEBIASAAN BARU (AKB) DI KAB
BANDUNG

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

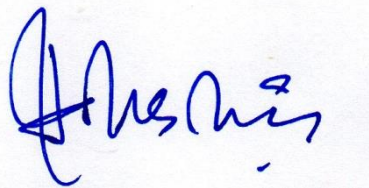
Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Nur Indri Rahayu', with a long horizontal stroke extending to the right.

Dr. Nur Indri Rahayu, S.Pd., M.Ed.
NIP. 19811019 200312 2 001

Mengetahui

Ketua Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Mustika Fitri', with a long horizontal stroke extending to the right.

Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D.
NIP. 19681220 199802 2 001

HALAMAN PERNYATAAN KEABSAHAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Pola Aktivitas Fisik Wanita Usia Pertengahan Pada Masa Pandemi COVID-19 dan Pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB) Di KAB BANDUNG”** ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etikailmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, 13 Desember 2020

Rizki Ramadhan

NIM. 1504336

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pola Aktivitas Fisik Wanita Usia Pertengahan Pada Masa Pandemi COVID-19 dan Pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB) Di KAB BANDUNG". Dalam skripsi ini membahas mengenai perbedaan aktivitas fisik pada masa pandemi COVID-19 dan pada masa Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB) untuk wanita usia pertengahan.

Penyusunan skripsi ini merupakan sebagai syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan FPOK UPI.

Selama penelitian dan penulisan skripsi ini tentu banyak sekali hambatan yang dialami, namun berkat bantuan, dorongan, serta bimbingan dari berbagai pihak, akhirnya penulis skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Dengan begitu penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi pembaca.

Penulis beranggapan bahwa skripsi ini merupakan karya yang terbaik yang bisa penulis persembahkan.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih banyak terdapat banyak kesalahan dan kekurangan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak agar kedepannya dapat menghasilkan karya yang lebih baik lagi. Akhir kata, penulis ucapkan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh

Bandung, 13 Desember 2020
Penulis,

UCAPAN TERIMAKASIH

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan, bimbingan, petunjuk dan semangat dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

- 1) Prof. Dr. H. Adang Suherman, MA. Selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian..
- 2) Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D selaku Ketua Prodi Ilmu Keolahragaan FPOK UPI Bandung dan selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan waktu, pikiran, tenaga, arahan, dorongan, motivasi, dan nasehatnya kepada penulis agar skripsi ini selesai dengan baik.
- 3) Dr. Nur Indri Rahayu, M.Ed selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan waktu, pikiran, tenaga, arahan, dorongan serta memotivasi kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
- 4) A Egi selaku staf tata usaha yang memberikan kemudahan segala urusan administrasi dan selalu baik kepada peneliti hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
- 5) Staf dosen yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama mengikuti studi.
- 6) Ayahanda A. Daryanto dan Ibunda Tien Sumartini yang tercinta dan tersayang atas segala-galanya yang peneliti tidak bisa sebutkan karena begitu banyak dan tidak bisa diungkapkan dengan kata-kata atas apa yang telah diberikan dan tulus kepada penulis selama ini.
- 7) Kakak Nur Indri Rahayu, Firman Andriansyah dan Adik Arif Budiman yang tersayang atas segala semangat, motivasi, dorongan, serta doa yang telah diberikan kepada penulis selama ini.
- 8) Teman terbaik Dhia Ramadhan Hibatullah, Arif Seno Aji, Ersha Ady Nickytha yang selalu memberikan semangat.

- 9) NuniNurgina, Cindy GlediscaLiyaniatassegalabantuan, dukungan, semangat, dorongan, dan motivasi yang telah diberikan kepada penulis.
- 10) Rekan-rekan Jantung Sehat Cicalengka atas dukungan sertadoa yang telah diberikan kepada peneliti.
- 11) Rekan-rekan Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2015, atas segala bantuan dan kerjasamanya.
- 12) Semuapihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu. Pastinya tak lupai penulis sampaikan banyak terima kasih kepada semuapihak yang terlibat yang selalu memberikan dorongan dan semangat. Semoga amal baik semuapihak mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari sang pencipta yang pengasih dan penyayang Allah SWT. *Aamiin Ya Rabbal'alamin.*

Bandung, 13 Desember 2020

Penulis,

ABSTRAK
POLA AKTIVITAS FISIK WANITA USIA PERTENGAHAN PADA
MASA PANDEMIC COVID-19 DAN PADA MASA ADAPTASI
KEBIAASAAN BARU (AKB) Di KAB BANDUNG

Rizk Ramadhan
NIM. 1504336

Dosen Pembimbing : Dr. Nur Indri Rahayu, S.Pd., M.Ed.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah terdapat perbedaan pola aktivitas fisik wanita usia pertengahan pada saat pandemic COVID-19 dan pada masa adaptasi kebiasaan baru. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah komparatif yang memungkinkan peneliti mengkaji hubungan kausal antara variabel-variabel yang tidak bisa dimanipulasi seperti dalam penelitian eksperimen. Sampel penelitian ini adalah kelompok wanita yang melakukan aktivitas fisik di kecamatan cicalengka yang berada pada kelompok usia pertengahan sebanyak 100 orang dengan simple random sampling. Instrumen pengambilan data menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)*. Penelitian ini dianalisis dengan menggunakan *Independent Sample t-test*. Dengan tingkat (Sig. 0.05). hasil uji hipotesis data menunjukkan nilai $t=2.892$, $p=0.037 < 0.05$, maka H_0 ditolak, hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan mengenai pola aktivitas fisik wanita pada usia pertengahan pada masa pandemi Covid 19 dan masa AKB. Aktivitas fisik wanita pada usia pertengahan pada masa AKB lebih tinggi (4.711) dibandingkan pada masa Pandemi Covid 19 (3.357).

Kata kunci: aktivitas fisik, COVID-19, wanita usia pertengahan, adaptasi kebiasaan baru.

ABSTRACT
PATTERNS OF PHYSICAL ACTIVITY OF MIDDLE AGE WOMEN
DURING THE COVID-19 PANDEMIC AND ADAPTATION TO NEW
HABITS (ANH) IN KAB BANDUNG

Rizki Ramadhan
NIM. 1504336

Advisor : Dr. Nur Indri Rahayu, S.Pd., M.Ed.

This study aims to test whether there are differences in the physical activity patterns of middle age women during the COVID-19 pandemic and during the adaptation period for new habits. The method used in this research is comparative causal which allows the researcher to examine the causal relationship between variables that cannot be manipulated as in experimental research. The sample of this research is a group of women who do physical activity in Cicalengka sub-district who are in the middle age group as many as 100 people with simple random sampling. The data collection instrument used the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). This study was analyzed using the Independent Sample t-test. With the level (Sig. 0.05). The results of the data hypothesis test show the value of $t = 2.892$, $p = 0.037 < 0.05$, then H_0 is rejected, this means that there is a significant difference in the physical activity patterns of women in middle age during the Covid 19 pandemic and IMR. The physical activity of women in middle age during IMR is higher (4,711) than during the Covid Pandemic 19 (3,357)

Keywords: physical activity, COVID-19, middle age women, adaptation to new habits.

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEABSAHAN SKRIPSI	iv
KATA PENGANTAR.....	v
UCAPAN TERIMAKASIH	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR GAMBAR	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	31
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEABSAHAN SKRIPSI	iv
KATA PENGANTAR.....	v
UCAPAN TERIMAKASIH	vi
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR PUSTAKA	1
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEABSAHAN SKRIPSI	iv
KATA PENGANTAR.....	v
UCAPAN TERIMAKASIH	vi
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR PUSTAKA	1
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEABSAHAN SKRIPSI	iv
KATA PENGANTAR.....	v
UCAPAN TERIMAKASIH	vi
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR PUSTAKA	1

Rizki Ramadhan, 2020

POLA AKTIVITAS FISIK WANITA USIA PERTENGAHAN PADA MASA PANDEMI COVID 19 DAN PADA MASA ADAPTASI KEBIASAAN BARU (AKB) DI KABUPATEN BANDUNG

Univesitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEABSAHAN SKRIPSI	iv
KATA PENGANTAR.....	v
UCAPAN TERIMAKASIH	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR PUSTAKA	1

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEABSAHAN SKRIPSI	iv
KATA PENGANTAR.....	v
UCAPAN TERIMAKASIH	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR PUSTAKA	1

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEABSAHAN SKRIPSI	iv
KATA PENGANTAR.....	v
UCAPAN TERIMAKASIH	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR PUSTAKA	1

DAFTAR PUSTAKA

- Amireault, S., Baier, J. M., & Spencer, J. R. (2019). Physical activity preferences among older adults: A systematic review. *Journal of Aging and Physical Activity*, 27(1), 128–139. <https://doi.org/10.1123/japa.2017-0234>
- Anderson, T. D., & Garrison, D. R. (1996). New roles and responsibilities. *Higher Education*, 97–112. https://auspace.athabasca.ca/bitstream/handle/2149/801/learning_in_a.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Anne Barker and Hellena Souisa. (2020). Coronavirus COVID-19 death rate in Indonesia is the highest in the world. In *ABC New*. <https://www.abc.net.au/news/2020-03-23/why-is-indonesia-coronavirus-death-rate-highest-in-world/12079040>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy : the exercise of control*. New York : W.H. Freeman and Company, [1997] ©1997. <https://www.worldcat.org/title/self-efficacy-the-exercise-of-control/oclc/36074515>
- Blair, S. N. (2009). Physical inactivity: The biggest public health problem of the 21st century. *British Journal of Sports Medicine*, 43(1), 1–2. [https://doi.org/10.1016/s1440-2440\(07\)70066-x](https://doi.org/10.1016/s1440-2440(07)70066-x)
- Brach, J. S., VanSwearingen, J. M., FitzGerald, S. J., Storti, K. L., & Kriska, A. M. (2004). The relationship among physical activity, obesity, and physical function in community-dwelling older women. *Preventive Medicine*, 39(1), 74–80. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2004.02.044>
- Bruce, B., Fries, J. F., & Hubert, H. (2008). Regular vigorous physical activity and disability development in healthy overweight and normal-weight seniors: A 13-year study. *American Journal of Public Health*, 98(7), 1294–1299. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2007.119909>
- Bull, F. C., Maslin, T. S., & Armstrong, T. (2009). Global physical activity questionnaire (GPAQ): Nine country reliability and validity study. *Journal of Physical Activity and Health*, 6(6), 790–804. <https://doi.org/10.1123/jpah.6.6.790>
- CDC, A. (2020). *What You Can do if You are at Higher Risk of Severe Illness from COVID-19 Are You at Higher Risk for Severe Illness ? Here ' s What You Can do to Help Protect Yourself*. 316216.
- Chaplin, T. M., & Aldao, A. (2013). Gender differences in emotion expression in children: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 139(4), 735–765. <https://doi.org/10.1037/a0030737>
- Corbin, C. B., Corbin, W. R., Welk, G. J., Welk, K. A., Corbin, C. B., Welk, G. J., & Corbin, W. R. (n.d.). *Concepts of Physical Fourteenth Edition*.
- Cotter, K. A., & Lachman, M. E. (2010). Psychosocial and behavioural contributors to health: Age-related increases in physical disability are reduced by physical fitness. *Psychology and Health*, 25(7), 805–820. <https://doi.org/10.1080/08870440902883212>
- Dictionary, O. E. (2020). Middle age. In *wiki*. https://themissing.wiki/wiki/middle_age

Rizki Ramadhan, 2020

POLA AKTIVITAS FISIK WANITA USIA PERTENGAHAN PADA MASA PANDEMI COVID 19 DAN PADA MASA ADAPTASI KEBIASAAN BARU (AKB) DI KABUPATEN BANDUNG

Univesitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Fiuza-Luces, C., Garatachea, N., Berger, N. A., & Lucia, A. (2013). Exercise is the real polypill. *Physiology*, 28(5), 330–358. <https://doi.org/10.1152/physiol.00019.2013>
- Gedela, K., Januraga, P. P., Luis, H., Wignall, F. S., & Irwanto, I. (2020). COVID-19 Lockdown in Indonesia: Greater Investment Will Be Needed to Mitigate the Impact on People Living With HIV. *Asia-Pacific Journal of Public Health*, 32(8), 461–462. <https://doi.org/10.1177/1010539520962611>
- Giatman, M., Siswati, S., & Basri, I. Y. (2020). Online Learning Quality Control in the Pandemic Covid-19 Era in Indonesia. *Journal of Nonformal Education*, 6(2), 168–175. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jne>
- Godin, G., Bélanger-Gravel, A., & Nolin, B. (2008). Mechanism by which BMI influences leisure-time physical activity behavior. *Obesity*, 16(6), 1314–1317. <https://doi.org/10.1038/oby.2008.219>
- Gram, L., Morrison, J., & Skordis-Worrall, J. (2019). Organising Concepts of ‘Women’s Empowerment’ for Measurement: A Typology. *Social Indicators Research*, 143(3), 1349–1376. <https://doi.org/10.1007/s11205-018-2012-2>
- Jannah, M., Yacob, F., & Julianto. (2017). Rentang kehidupan manusia (life span development) dalam islam. *International Journal of Child and Gender Studies*, 3(1), 97–114.
- Kartono Kartini. (1992). *Psikologi wanita, jilid 2 : mengenal wanita sebagai ibu & nenek* (5th ed., 7). CV. Mandar Maju.
- Kim, M. J., Cho, J., Ahn, Y., Yim, G., & Park, H. Y. (2014). Association between physical activity and menopausal symptoms in perimenopausal women. *BMC Women’s Health*, 14(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/1472-6874-14-122>
- Lachman, M. E., Teshale, S., & Agrigoroaei, S. (2015). Midlife as a pivotal period in the life course: Balancing growth and decline at the crossroads of youth and old age. *International Journal of Behavioral Development*, 39(1), 20–31. <https://doi.org/10.1177/0165025414533223>
- Marion, D., Laursen, B., Zettergren, P., & Bergman, L. R. (2013). Predicting Life Satisfaction During Middle Adulthood from Peer Relationships During Mid-Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 42(8), 1299–1307. <https://doi.org/10.1007/s10964-013-9969-6>
- Martin, C. K., Church, T. S., Thompson, A. M., Earnest, C. P., & Blair, S. N. (2009). Exercise dose and quality of life. *Archives of Internal Medicine*, 169(3), 269–278. <https://doi.org/10.1001/archinternmed.2008.545>
- Middlekauff, M., Lee, W., Egger, M. J., Nygaard, I. E., & Shaw, J. M. (2016). Physical activity patterns in healthy middle-aged women. *Journal of Women and Aging*, 28(6), 469–476. <https://doi.org/10.1080/08952841.2015.1018067>
- Morley, J. E., Baumgartner, R. N., Roubenoff, R., Mayer, J., Nair, K. S., Barzilay, J. I., Blaum, C., Moore, T., Xue, Q. L., Hirsch, C. H., Walston, J. D., Fried, L. P., Mitchell, W. K., Williams, J., Atherton, P., Larvin, M., Lund, J., & Narici, M. (2007). Sarcopenia, dynapenia, and the impact of advancing age on human skeletal muscle size and strength; a quantitative review. *Frontiers in Physiology*, 137(4), 1–18.
- Narici, M., & Cerretelli, P. (1998). Changes in human muscle architecture in disuse-atrophy evaluated by ultrasound imaging. *Journal of Gravitational Physiology : A Journal of the International Society for Gravitational*

- Physiology*, 5(1).
- Nieman, D. C. (2011). Moderate Exercise Improves Immunity and Decreases Illness Rates. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 5(4), 338–345. <https://doi.org/10.1177/1559827610392876>
- Nieman, D. C., & Wentz, L. M. (2019). The compelling link between physical activity and the body's defense system. *Journal of Sport and Health Science*, 8(3), 201–217. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.09.009>
- Onder, G., Rezza, G., & Brusaferro, S. (2020). Case-Fatality Rate and Characteristics of Patients Dying in Relation to COVID-19 in Italy. *JAMA - Journal of the American Medical Association*, 323(18), 1775–1776. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.4683>
- Organization, W. H. (2016). *Global Physical Activity Questionnaire Analysis Guide GPAQ Analysis Guide Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) Analysis Guide*. 23.
- Rektor, P., Indonesia, U. P., Penulisan, P., & Ilmiah, K. (2018). *Universitas pendidikan indonesia 2018*.
- Schoenborn, C. A., & Stommel, M. (2011). Adherence to the 2008 adult physical activity guidelines and mortality risk. *American Journal of Preventive Medicine*, 40(5), 514–521. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2010.12.029>
- Setiati, S., & Azwar, M. K. (2020). COVID-19 and Indonesia. *Acta Medica Indonesiana*, 52(1), 84–89.
- Son, J. S., Nimrod, G., West, S. T., Janke, M. C., Liechty, T., & Naar, J. J. (2020). Promoting Older Adults' Physical Activity and Social Well-Being during COVID-19. *Leisure Sciences*. <https://doi.org/10.1080/01490400.2020.1774015>
- Syakriah Ardilla & N. A. (2020). Indonesia reports higher COVID-19 death rate among children than United States. In *The Jakarta Post*. <https://www.thejakartapost.com/news/2020/09/03/indonesia-reports-higher-covid-19-death-rate-among-children-than-united-states.html>
- Umberson, D., & Karas Montez, J. (2010). Social Relationships and Health: A Flashpoint for Health Policy. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(1_suppl), S54–S66. <https://doi.org/10.1177/0022146510383501>
- World Health Organization. (2018). *SEVENTY-FIRST WORLD HEALTH ASSEMBLY A71/18 Provisional agenda item 12.2 Physical activity for health More active people for a healthier world: draft global action plan on physical activity 2018-2030 Report by the Director-General*. 2014(February), 1–8.
- Zhu, W. (2020). Should, and how can, exercise be done during a coronavirus outbreak? An interview with Dr. Jeffrey A. Woods. *Journal of Sport and Health Science*, 9(2), 105–107. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.01.005>