

Nama Rumpun Ilmu: Fisioterapi

**LAPORAN PENELITIAN
ANGGARAN UNIVERSITAS**



**GAMBARAN FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TINGKAT AKTIVITAS
FISIK BERSEPEDA PASIEN POST COVID-19 LANSIA DI KOTA
SURAKARTA**

Oleh:

Cahyo Setiawan, S.Ftr., M.K.M / 0625109601 / Ketua

Mutiara Kartika Adi / 202015025 / Anggota

Guntur Wahyudiantoro Syahputra / 202015019 / Anggota

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

2022

HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul : Gambaran Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Aktivitas Fisik Bersepeda Pasien Post Covid-19 Lansia Di Kota Surakarta
2. Nama Mitra Program : -
3. Ketua Tim Pengusul :
- a. Nama : Cahyo Setiawan., S.Ftr., M.K.M
 - b. NIDN : 0625109601
 - c. Jabatan / Golongan : -/Penata Muda IIIa
 - d. Program Studi/Fakultas : DIV Fisioterapi/Fakultas Ilmu Kesehatan
 - e. Perguruan Tinggi : Universitas 'Aisyiyah Surakarta
 - f. Bidang Keahlian : Fisioterapi
 - g. Alamat Kantor/TLP/FAK/Surel : Jl. Ki Hajar Dewantara No. 10, Ketingan, Jebres
4. Anggota Tim Pengusul :
- a. Jumlah Anggota : 2 Mahasiswa
 - b. Nama Anggota/Bidang Keahlian :
 - 1) Mutiara Kartika Adi/ Fisioterapi
 - 2) Guntur W.S./Fisioterapi
 - c. Mahasiswa Yang Terlibat : 2 Mahasiswa
5. Lokasi Kegiatan/Mitra :
- a. Wilayah Mitra (Desa/Kecamatan) : Kecamatan Surakarta
 - b. Kabupaten/Kota : Kota Surakarta
 - c. Propinsi : Jawa Tengah
 - d. Jarak PT ke lokasi mitra (KM) : 2-3 KM
6. Luaran yang dihasilkan : Artikel Jurnal Publikasi Nasional Terakreditasi
7. Jangka Waktu Pelaksanaan : 3 Bulan
8. Biaya Total : Rp. 3.000.000,00
- Universitas Aisyiyah Surakarta : Rp. 3.000.000,00
 - Sumber Lain (sebutkan..) : Rp. -

Surakarta, 29 Agustus 2022

Mengetahui,
Ketua Program Studi DIV Fisioterapi



Dita Mirawati, S.Ftr., M.Fis
NIDN: 0615059502

Ketua Tim Pengusul

Cahyo Setiawan, S.Ftr., M.K.M
NIDN: 0625109601

Mengetahui,
Ketua Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat



Cahyo Setiawan, S.Ftr., M.K.M
NIDN: 0625109601

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Sri Kustiyati, S.ST., M.Keb
NIDN: 0610077701

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	4
DAFTAR GAMBAR.....	5
KATA PENGANTAR.....	6
BAB I PENDAHULUAN	7
B. RUMUSAN MASALAH	8
C. TUJUAN PENELITIAN	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
2. Covid-19.....	13
a. Definisi.....	13
b. Epidemiologi	13
c. Patologi.....	14
d. Faktor Resiko	14
e. Pencegahan.....	14
B. KERANGKA TEORI.....	15
C. KERANGKA KONSEP	15
BAB III METODE PENELITIAN	16
B. Tempat dan Waktu Penelitian	16
C. Populasi dan Subyek Penelitian	16
D. Variabel Penelitian	17
E. Definisi Operasional.....	17
F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	17
G. Alur Penelitian.....	18
H. Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....	18
I. Etika Penelitian	19
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	20
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	25
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik	20
Tabel 4.2 Distribusi aktivitas berdasarkan IPAQ.....	21
Tabel 4.3 Frequency Bersepeda dalam aktivitas	21
Tabel 4.4 Kalkulasi Faktor yang meningkatkan bersepeda	22
Tabel 4.5 Korelasi Bersepeda Lansia.....	23

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Teori	15
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	15
Gambar 3.1 Alur Penelitian	18

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyusun proposal penelitian dengan judul “Gambaran Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Aktivitas Fisik Bersepeda Pasien Post Covid-19 Lansia di Kota Surakarta”. Proposal ini disusun sebagai salah satu bentuk melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi kepada masyarakat civitas akademika Universitas ‘Aisyiyah Surakarta dalam rangka pengaplikasian ilmu sehingga hasil penelitian dapat dimanfaatkan oleh masyarakat.

Demikian proposal ini kami buat. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa proposal ini masih jauh dari kesempurnaan, sehubungan dengan itu penulis sangat mengharapkan saran dan kritik dari pembaca dan demi perbaikan.

Surakarta, Februari 2022

Penulis

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Di era pandemi saat ini, penduduk lanjut usia merupakan kelompok yang paling berisiko sakit atau morbid dan meninggal akibat penyakit Covid-19 (Mueller et al., 2020). Data kematian akibat Covid-19 di beberapa negara lain menunjukkan peningkatan seiring bertambahnya usia, misalnya di Cina 3,6% orang berusia 60-69 meninggal, 8% dari mereka yang berusia 70-79 dan lebih dari 80 dari populasi setinggi 3,6 % . 14,8%. Hal ini dikarenakan pasien lanjut usia (lansia) seringkali menderita berbagai penyakit penyerta, seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, penyakit pernapasan kronis, hipertensi, dll (Rydyznski Moderbacher et al., 2020). Hal ini sejalan dengan Indonesia yang angka kematiannya meningkat seiring bertambahnya usia menurut Kementerian Kesehatan tahun 2020 yaitu 8% penduduk berusia 45-54 tahun, 14% penduduk 55-64 tahun, dan 22% penduduk 65 tahun ke atas. (Yurianto, 2020). Oleh karena itu tindakan pencegahan penularan melalui upaya promotif dan preventif perlu dilakukan kepada kelompok lansia, baik di tingkat keluarga, masyarakat dan fasilitas kesehatan.

Olahraga rutin setiap minggu meningkatkan dan memperkuat sistem imun tubuh (Sulaeman, 2017). Olahraga, jika dilakukan secara konsisten, merupakan pilihan dan upaya terbaik untuk meningkatkan kekebalan dan meningkatkan kesehatan jangka panjang (Jones & Davison, 2018). Studi menunjukkan bahwa 60% pasien Covid-19 adalah mereka yang memiliki aktivitas fisik tingkat rendah, indeks masa tubuh dalam kategori kelebihan berat badan dan obesitas, dan riwayat sindrom metabolik (Jakobsson et al., 2020). Konsep olahraga pada aspek kesehatan adalah padat gerak, bebas dari *stress*, dilakukan secara cukup, adekuat, mudah, murah, dan fisiologis (Pingkan *et al.*, 2019).

Olahraga yang banyak diminati dan menjadi trend di masa pandemi Covid-9 adalah bersepeda. Olahraga bersepeda ini merupakan hasil dari pemberlakuan PSBB di Indonesia dimana masyarakat bosan di rumah kemudian melakukan aktivitas bersepeda di luar rumah untuk mengurangi kebosanan, mencari udara segar dan bersih, ramah lingkungan, aman serta dapat menjaga jarak antara pesepeda satu dengan pesepeda lainnya (Ika, 2020). Bersepeda merupakan kegiatan olahraga yang termasuk olahraga *low impact* yang dapat menjaga kebugaran tubuh. Aktivitas bersepeda dapat membawa banyak manfaat bagi tubuh, antara lain meningkatkan kesehatan jantung, paru-paru, dan sistem peredaran darah, mencegah obesitas, membakar lemak, dan meningkatkan energi atau kekuatan tubuh (Sulaeman, 2017).

Mengingat hal tersebut diatas, di masa pandemi Covid-19, penting untuk selalu memotivasi

lansia untuk terus melakukan aktivitas fisik guna meningkatkan kesehatan, kekebalan fisik, menjaga kesehatan, serta mengurangi depresi dan kecemasan (Al Mubarroh et al., 2021). Salah satu upaya pencegahan penyebaran Covid-19 di kalangan lansia adalah dengan melakukan upaya promotif dan preventif, termasuk edukasi kepada lansia (Melia et al., 2020; Sari dan Daryanto, 2021).

B. RUMUSAN MASALAH

Bagaimana Gambaran Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Aktivitas Fisik Bersepeda Pasien Post Covid-19 Lansia di Kota Surakarta ?

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Mengetahui Gambaran Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Aktivitas Fisik Bersepeda Pasien Post Covid-19 Lansia di Kota Surakarta.

2. Tujuan Khusus

Mengetahui Tingkat Aktivitas Fisik Bersepeda Pasien Post Covid-19 Lansia di Kota Surakarta.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi pada pembaca tentang Gambaran Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Aktivitas Fisik Bersepeda Pasien Post Covid-19 Lansia di Kota Surakarta.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti bagaimana Gambaran Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Aktivitas Fisik Bersepeda Pasien Post Covid-19 Lansia di Kota Surakarta.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

Menambah wawasan dan kajian akademik tentang Gambaran Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Aktivitas Fisik Bersepeda Pasien Post Covid-19 Lansia di Kota Surakarta.

b. Bagi Institusi

Menambah Pustaka dan bahan kajian Ilmu Fisioterapi bagi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

c. Bagi Pembaca

Menambah pengetahuan dan sumber bacaan tentang Gambaran Faktor yang

Mempengaruhi Tingkat Aktivitas Fisik Bersepeda Pasien Post Covid-19 Lansia di Kota Surakarta.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. LANDASAN TEORI

1. Aktivitas Fisik

a. Definisi

Bouchard, Blair, & Haskell mengatakan (2006: 19) “Physical activity is bodily movement that is produced by the contraction of skeletal muscle and that substantially increase energy expenditure”. Dalam kutipan tersebut dijelaskan bahwa aktivitas fisik adalah pergerakan tubuh yang diproduksi oleh kontraksi otot rangka dan secara substansial terjadi peningkatan pengeluaran energi. Hal tersebut sejalan dengan pengertian aktivitas fisik menurut Thomas, Nelson, & Silverman (2005: 305) “Physical activity includes all forms of movement done in occupation, exercise, home and family care, transportation, and leisure settings”, artinya bahwa dalam aktivitas fisik itu mengandung segala bentuk pergerakan yang dilakukan ketika bekerja, latihan, aktivitas dirumah (menyapu, mencuci), transportasi (berjalan kaki, sepeda, motor) dan rekreasi (olahraga, outbound, dansa). Novita Intan Arovah (2012: 5) mengatakan bahwa aktivitas fisik adalah gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya yang membutuhkan energi di atas tingkat sistem energi istirahat.

Aktivitas fisik merupakan faktor penting dalam memelihara kesehatan yang baik secara keseluruhan. Menjadi aktif secara fisik memiliki manfaat kesehatan yang signifikan, termasuk mengurangi resiko berbagai penyakit kronik, membantu mengontrol berat badan dan mengembangkan kesehatan mental (Healey, 2013). Aktivitas fisik dan olahraga merupakan dua terminologi yang berbeda.

Beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang disebabkan oleh kontraksi otot dan sistim penunjangnya yang memerlukan pengeluaran energi di atas tingkat sistem istirahat.

b. Klasifikasi Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik pada umumnya diklasifikasikan menjadi dua macam, yaitu aktif dan tidak aktif. Kriteria „aktif“ adalah individu yang melakukan aktivitas fisik berat atau sedang atau keduanya, sedangkan kriteria „tidak aktif“ adalah individu yang tidak melakukan aktivitas fisik sedang maupun berat (RISKESDAS 2013: 139). Emma Pandi Wirakusumah (2010: 154) menjelaskan tentang pengelompokan aktivitas yang dilakukan secara umum dibedakan dalam tiga kelompok, yaitu sebagai berikut:

1) Kegiatan Ringan

Kegiatan yang dilakukan sehari-hari adalah 8 jam tidur, 4 jam bekerja sejenis pekerjaan kantor, 2 jam pekerjaan rumah tangga, ½ jam olahraga, serta sisanya 9½ jam melakukan kegiatan ringan dan sangat ringan.

2) Kegiatan Sedang

Waktu yang digunakan untuk kegiatan sedang setara dengan 8 jam tidur, 8 jam bekerja dilapangan (seperti di industri, perkebunan, atau sejenisnya), 2 jam pekerjaan rumah tangga, serta 6 jam pekerjaan ringan dan sangat ringan.

3) Kegiatan Berat

Waktu yang digunakan sehari untuk kegiatan berat adalah 8 jam tidur, 4 jam pekerjaan berat seperti mengangkat air atau pekerjaan pertanian (seperti mencangkul), 2 jam pekerjaan ringan, serta 10 jam pekerjaan ringan dan sangat ringan.

c. Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Berikut ini faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik pada seseorang menurut Bouchard, Blair, & Haskell (2006: 38) :

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1) Umur | 3) Etnis |
| 2) Jenis Kelamin | 4) Tren Terbaru |

Menurut Rusli Lutan (2002: 20-24) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku aktif atau aktivitas fisik. Beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku tersebut adalah:

- 1) Faktor Biologis
- 2) Faktor Psikologis
- 3) Faktor Lingkungan Sosial
- 4) Faktor Fisikal

d. Bersepeda

Bersepeda merupakan kegiatan olahraga yang termasuk olahraga *low impact* yang dapat menjaga kebugaran tubuh. Kegiatan bersepeda dapat memberikan banyak manfaat bagi tubuh, diantaranya mampu meningkatkan kesehatan jantung, paru-paru, sistem peredaran darah, dapat mencegah obesitas, membakar lemak, dan meningkatkan energi atau kekuatan dalam tubuh (Sulaeman, 2017).

Bersepeda cara terbaik untuk berlatih selama 20 sampai 30 menit setiap hari, 3 sampai 5 hari setiap minggu agar memperoleh kesehatan dan kebugaran yang baik. Bersepeda sama efektifnya dengan jalan dan lari untuk menjaga kesehatan otot bagian bawah tubuh. Bersepeda juga memenuhi tambahan aerobik yang diperlukan bagi sistem jantung tetapi dengan tekanan yang kurang terhadap anggota tubuh (Pranata, 2016).

Para peneliti aerobik mengatakan bahwa bersepeda sama baiknya dengan lari dan berenang untuk mendapatkan kebugaran. Spesialis obat-obatan olahraga memberikan resep bersepeda karena menyebabkan tingkat keausan anggota badan yang lebih rendah daripada lari atau jogging. Mereka seringkali menyarankan pada orang-orang yang cukup umur yang mempunyai masalah dengan anggota tubuhnya untuk memilih bersepeda sebagai olahraga utamanya (Pranata, 2016).

e. Manfaat Bersepeda

Banyak sekali manfaat yang diperoleh dari kegiatan bersepeda, bersepeda dapat meningkatkan masing-masing komponen kebugaran, meliputi (Pranata, 2016) :

1) Kebugaran Jantung

Bersepeda menyebabkan bekerjanya otot-otot kaki, pinggul, dan bagian atas tubuh digunakan saat mendaki bukit. Bersepeda meningkatkan kemampuan oksidasi otot-otot tersebut sehingga meningkatkan kemampuan tubuh untuk melakukan pekerjaan yang luas. Aktivitas yang demikian ini disebut latihan aerobik, membantu memperkuat jantung.

2) Komposisi Tubuh

Bersepeda aerobik beberapa kali dalam seminggu merupakan cara yang menyenangkan dan cepat untuk membakar lemak dan kalori serta meningkatkan berat yang tak berlemak.

3) Fleksibilitas

bersepeda sebagai aktivitas hidup yang dapat membuat perbedaan fleksibilitas yang nyata bagi kesehatan untuk jangka waktu yang lama.

4) Ketahanan dan Kekuatan Otot

Bersepeda juga meningkatkan kekuatan dan ketahanan otot, terutama bagian otot tungkai.

2. Covid-19

a. Definisi

Covid-19 atau Corona Virus Disease-19 merupakan penyakit jenis baru yang muncul pertama kali di China. Covid-19 (Corona virus disease 19) adalah nama penyakit yang disebabkan oleh virus yang bernama virus corona (Yuliana, 2020: 187). Virus corona merupakan virus jenis baru. Virus corona menyerang seluruh manusia tanpa melihat umur. Dari bayi, balita, anak-anak, remaja, orang dewasa, bahkan lansia dapat terserang virus corona. Gejala-gejala yang ditimbulkan setelah terserang virus corona bermacam-macam, diantaranya yaitu batuk, pilek, flu, demam, sesak nafas, bahkan kematian, sedangkan beberapa orang yang terpapar tidak menunjukkan gejala (WHO, 2020: 1).

Orang dewasa dan lansia merupakan kelompok yang paling rentan terserang virus corona (Handayani, dkk. 2020: 121). Akan tetapi tidak menutup kemungkinan bahwa anak-anak dan remaja juga dapat terserang virus corona ini. Hal ini juga disebabkan karena imun tubuh yang tidak kuat untuk menahan virus corona agar tidak berkembang biak di dalam tubuh. Dari pendapat para ahli tersebut, dapat diketahui bahwa virus corona dapat menyerang seluruh manusia tanpa melihat batasan umur, dan gejala yang ditimbulkan juga beraneka ragam bahkan ada yang tidak menunjukkan gejala apapun. Apabila orang yang sudah terkontaminasi oleh virus ini dan tidak ditangani dengan baik maka akan menyebabkan kematian.

b. Epidemiologi

Menurut sebuah studi oleh Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit China, sebagian besar kasus yang diketahui adalah laki-laki (51,4%), dan terjadi pada usia 30-79 tahun dan tingkat kejadian rendah terjadi pada usia <10 tahun (1%). Sebanyak 81% kasus ringan, 14% kasus parah, dan 5% kasus kritis. (Wu Z dan Mc Googan JM, 2020). Sudah diketahui bahwa orang tua atau orang dengan penyakit genetik memiliki risiko lebih tinggi terkena penyakit yang lebih serius. Usia tua juga dianggap berhubungan dengan kematian. Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit China melaporkan bahwa tingkat kematian kasus untuk pasien berusia lebih dari 80 tahun adalah 14,8%, sedangkan tingkat kematian kasus keseluruhan hanya 2,3%. Situasi yang sama ditemukan dalam sebuah penelitian di Italia, tingkat kematian kasus pada usia lebih

dari 80 tahun adalah 20,2%, sedangkan tingkat kematian kasus keseluruhan adalah 7,2%. (Onder G, Rezza G, Brusaferro S, 2020). Tingkat kematian juga dipengaruhi oleh ada tidaknya penyakit bawaan pada penderita. Insiden penyakit kardiovaskular 10,5%, diabetes 7,3%, penyakit pernapasan kronis 6,3%, hipertensi 6%, dan kanker 5,6%. (Kesehatan, K, 2020).

c. Patologi

Covid 19 hanya bisa memperbanyak diri melalui sel host-nya. Virus tidak bisa hidup tanpa sel host. Berikut siklus dari Covid 19 setelah menemukan sel host sesuai tropismenya. Pertama, penempelan dan masuk virus ke sel host diperantarai oleh Protein S yang ada dipermukaan virus. Protein S penentu utama dalam menginfeksi spesies host-nya serta penentu tropisnya (Huang dkk, 2020). Pada studi SARS-CoV protein S berikatan dengan reseptor di sel host yaitu enzim ACE-2 (angiotensin-converting enzyme 2). ACE-2 dapat ditemukan pada mukosa oral dan nasal, nasofaring, paru, lambung, usus halus, usus besar, kulit, timus, sumsum tulang, limpa, hati, ginjal, otak, sel epitel alveolar paru, sel enterosit usus halus, sel endotel arteri vena, dan sel otot polos. Setelah berhasil masuk sel selanjutnya translasi replikasi gen dari RNA genom virus. Selanjutnya replikasi dan transkripsi dimana sintesis virus RNA melalui translasi dan perakitan dari kompleks replikasi virus. Tahap selanjutnya adalah perakitan dan rilis virus (Huang dkk, 2020).

d. Faktor Resiko

Menurut R. Miller (2020) ada beberapa faktor resiko COVID-19 diantaranya sebagai berikut :

- 1) Usia 65 Tahun dan Lebih Tua
- 2) Tinggal di Panti Jompo atau Fasilitas Perawatan Jangka Panjang
- 3) Penyakit Paru OBstruktif Kronik (PPOK)
- 4) Penderita Asma
- 5) Kondisi Gangguan Kardiovaskuler
- 6) Menerima Kemoterapi
- 7) Defisiensi Imun
- 8) Penyakit Kronis lainnya

e. Pencegahan

Langkah-Langkah yang Dilakukan Untuk Menjaga Diri Dari Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) :

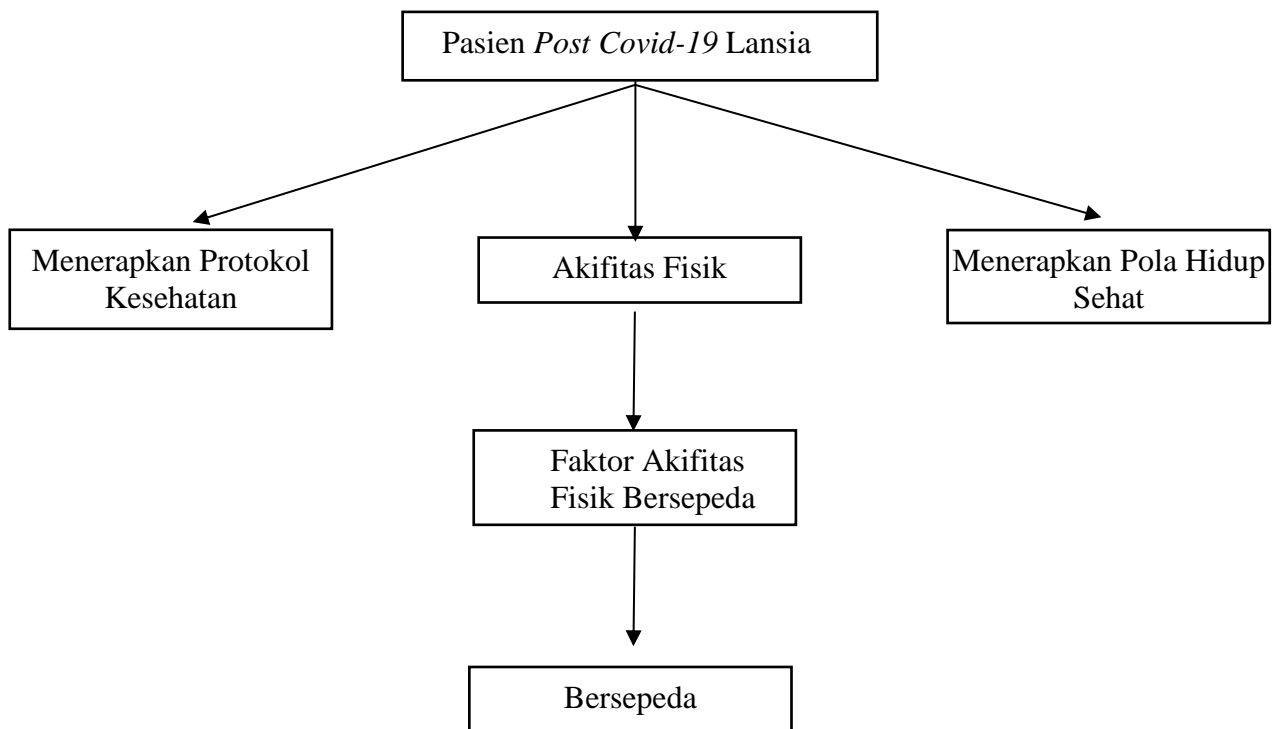
- 1) Menjaga Jarak (Social Distancing)

- 2) Memakai Masker
- 3) Mencuci Tangan

Menurut pedoman WHO tahun 2020, langkah-langkah untuk membuat lingkungan aman dari penularan Coronavirus disease 2019 (Covid-19), yaitu:

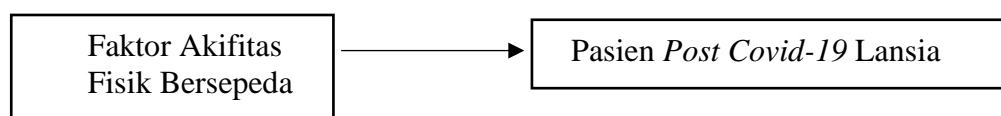
- 1) Hindari ruangan yang tertutup, ruangan yang ramai, atau kontak dekat.
- 2) Temui orang-orang di luar
- 3) Hindari lingkungan yang ramai atau dalam ruangan, tetapi jika tidak, buka jendela untuk mengambil tindakan pencegahan dan meningkatkan jumlah ventilasi alami di dalam ruangan.

B. KERANGKA TEORI



Gambar 2.1 Kerangka Teori

C. KERANGKA KONSEP



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian yang dilakukan adalah deskriptif kuantitatif. Dalam penelitian ini, kami bertujuan mengetahui gambaran faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik bersepeda pasien pasca-Covid-19 lansia. Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei yang mengumpulkan informasi dari perilaku, pengetahuan, kemauan, pendapat, dan nilai. Salah satu cara mengumpulkan survei adalah dengan menyebarkan kuesioner menggunakan *google form* atau dengan wawancara langsung.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di Kota Surakarta.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan pada bulan Maret - Mei 2022

C. Populasi dan Subyek Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi sasaran pada penelitian ini adalah pasien post covid-19 lansia di Kota Surakarta.

2. Subyek Penelitian

Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *clustered random sampling*. *Clustered random sampling* adalah skema pencuplikan dimana unit pencuplikan adalah kelompok atau klaster subjek, misalnya dukuh atau rumah tangga, bukan individu. Pencuplikan klaster dilakukan dengan teknik random dari populasi.

Sampel diperoleh dengan cara mengambil 2 Kecamatan dari 5 Kecamatan di Kota Surakarta, kemudian orang-orang yang dipilih untuk wawancara atau observasi sesuai dengan tujuan penelitian, dan informan sebagai subjek penelitian berjumlah 25 orang.

Kriteria inklusi dan eksklusi ditetapkan saat pemilihan subyek penelitian. Kriteria inklusi subyek penelitian ini yaitu:

- a. Pasien post Covid-19 berjenis kelamin laki-laki dan perempuan.
- b. Usia diatas 55 Tahun.
- c. Sudah dinyatakan sembuh dari Covid-19

Kriteria eksklusi subyek penelitian ini yaitu pasien post covid-19 yang menolak menjadi responden dan mengalami kesulitan berkomunikasi.

D. Variabel Penelitian

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah pasien post covid-19 lansia. Variabel independen dalam penelitian ini adalah faktor yang mempengaruhi aktifitas fisik bersepeda

E. Definisi Operasional

1. Aktifitas Fisik Bersepeda

- a. Definisi : Bersepeda merupakan kegiatan olahraga yang termasuk olahraga *low impact* yang dapat menjaga kebugaran tubuh.
- b. Alat Ukur : IPAQ (International Physical Activity Questioner) dan GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*)

2. Pasien Post Covid-19 Lansia

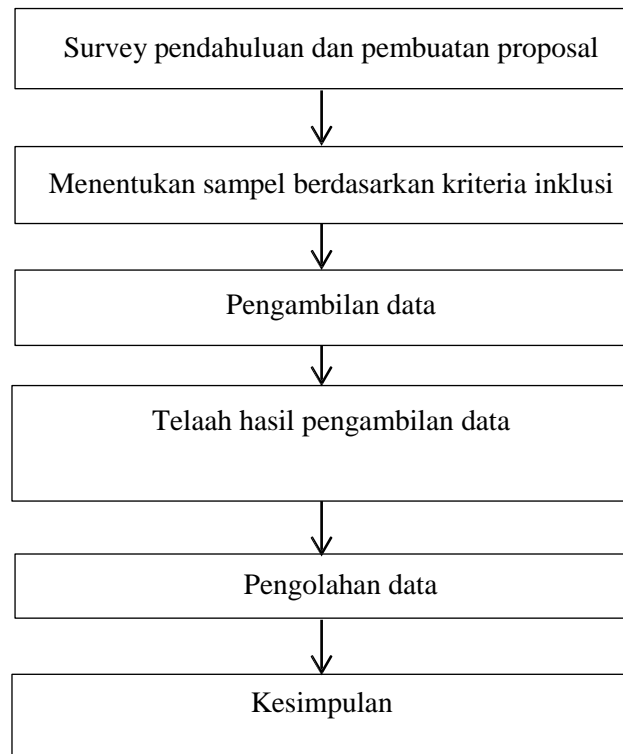
- a. Definisi : Penyakit menular yang disebabkan oleh virus corona jenis baru yang bisa menyerang lansia

F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dengan data primer. Data primer diperoleh menggunakan kuesioner yang berisi karakteristik subyek penelitian. Data karakteristik subyek diperoleh melalui wawancara dan pengisian *google form* kemudian didokumentasikan.

Instrumen untuk mengukur aktifitas fisik bersepeda pada responden menggunakan kuesioner IPAQ (International Physical Activity Questioner) dan GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*).

G. Alur Penelitian



Gambar 3.1 Alur Penelitian

H. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

1. Teknik Pengolahan Data

Setelah semua data terkumpul tahap selanjutnya adalah pengolahan data melalui tahapan sebagai berikut:

- a. *Editing*
- b. *Coding*
- c. *Cleaning*
- d. *Tabulating*

2. Teknik Analisis Data

a. Analisis *Univariat*

Untuk menjelaskan dan mendeskripsikan karakteristik tiap variabel. Analisis ini menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase tiap variabel (Notoatmojo, 2012).

b. Analisis *Bivariat* dengan uji *chi-square*

Untuk menjelaskan hubungan antara variabel dependen dan variabel independen. Apabila pada uji statistik bivariat menunjukkan hasil yang bermakna maka akan dilanjutkan dengan uji analisis statistik multivariat regresi logistik (Sugiyono, 2017).

I. Etika Penelitian

Kaidah etika penelitian yang harus diperhatikan dalam melakukan penelitian, yaitu sebagai berikut:

1. *Informed Consent* (lembar persetujuan)

Lembar persetujuan ini diberikan kepada responden sebelum melakukan penelitian. Lembar persetujuan ini memuat persetujuan responden mengikuti penelitian dan berisi informasi terkait proses penelitian yang penting untuk diketahui responden.

2. *Anonymity* (tanpa nama)

Peneliti tidak mencantumkan nama pada lembar pengumpulan data untuk menjaga kerahasiaan.

3. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Semua data responden penelitian akan dijaga kerahasiaannya. Prinsip ini menjamin semua informasi yang dikumpulkan dalam penelitian tidak akan dibuka ke publik, kecuali data ilmiah yang dijadikan variabel penelitian tanpa mendeskripsikan identitas responden dengan tujuan merugikan responden.

4. *Ethical Clearance* (persetujuan etik)

Peneliti memiliki persetujuan etik untuk dilakukannya penelitian dari.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik khususnya bersepeda pada lansia pasca Covid-19 di kota Surakarta. Total peserta adalah 100 lansia yang berasal dari dua kecamatan di kota Surakarta yaitu Laweyan dan Serengan. International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) telah digunakan untuk mengumpulkan informasi terkait aktivitas fisik, khususnya bersepeda. Distribusi karakteristik dasar berdasarkan IPAQ ditunjukkan pada Tabel 1.

Table 1. The distribution of the basic characteristics based on IPAQ

Age	Category of physical activity							
	Light		Moderate		High		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
45 – 54	3	3 %	33	33 %	16	16%	50	52%
55 - 64	7	7 %	17	17 %	3	3 %	27	27 %
> 65	17	17 %	3	3 %	1	1 %	21	21 %
Sex								
Male	20	20%	24	24%	12	12%	56	56%
Female	7	7%	29	29%	8	8%	44	44%

Menurut Kementerian Kesehatan (2014), lanjut usia dibagi menjadi 3 kelompok, yaitu: Masa Vitilias (45-54 tahun), Masa Presenium (55-64 tahun), dan Masa Senium (>65 tahun). Sianipar, 2020). Berdasarkan Tabel 1 mayoritas responden berusia 55-60 tahun memiliki tingkat aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 33 orang (33%), responden berusia 60-65 tahun mayoritas memiliki aktivitas fisik tingkat sedang sebanyak 17 orang (17 %), mayoritas responden berusia di atas 65 tahun memiliki tingkat aktivitas fisik ringan sebanyak 17 orang (17%).

Sedangkan gambaran aktivitas fisik menurut karakteristik gender berdasarkan IPAQ menunjukkan bahwa 24 responden laki-laki memiliki tingkat aktivitas fisik sedang (24%) dan 28 responden perempuan memiliki aktivitas fisik tingkat sedang (28%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa berdasarkan karakteristik umur dan jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik lansia

pasca Covid-19 sebagian besar berada pada kategori sedang sebanyak 53 orang (53%).

Aktivitas fisik khususnya bersepeda pada lansia pasca-covid-19 diukur dengan IPAQ yang berisi pertanyaan tentang durasi dan frekuensi aktivitas fisik dalam seminggu terakhir (Ashadi et al., 2020). Berikut ini adalah pembagian deskripsi aktivitas fisik berdasarkan kategori berdasarkan IPAQ.

Table 2. The distribution of Physical Activity based on IPAQ

Physical activity	N	Percentage (%)
Light	27	27 %
Moderate	53	53 %
High	20	20 %
Total	100	100 %

Berdasarkan Tabel 2, IPAQ menunjukkan jumlah responden yang memiliki tingkat aktivitas ringan sebanyak 27 orang (27%), 53 orang memiliki tingkat aktivitas sedang (53%) dan 20 orang memiliki tingkat aktivitas berat (20%). Oleh karena itu, sebagian besar pasien lansia pasca-covid-19 melakukan aktivitas fisik sedang.

Sedangkan aktivitas bersepeda lansia pasien pasca covid-19 diukur dari hasil kuesioner yang terdiri dari 15 pertanyaan manfaat olahraga, aktivitas olahraga, pentingnya olahraga bagi kesehatan, kegemaran berolahraga, dan tujuan olahraga lainnya. (, 2015). Sebelum melakukan deskripsi data, perlu dilakukan uji validitas dan reliabilitas hasil angket mengenai motivasi kegiatan bersepeda.

Table 3. The frequency distribution of cycling activities in post Covid-19 patients

Interval	Category	Frequency	Percentage
$X > 52$	Very High	2	2%
$47 < X \leq 52$	High	6	6%
$43 < X \leq 47$	Moderate	33	33%
$38 < X \leq 43$	Low	30	30%
$X \leq 38$	Very low	29	29%
Total		100	100%

Berdasarkan tabel 3 diperoleh hasil aktivitas bersepeda lansia pasca covid-19 pasien yang

termasuk dalam kategori sangat tinggi 2% (2 orang), kategori tinggi 6% (6 orang), kategori sedang sebesar 33% (33 orang), kategori rendah sebesar 30% (30 orang) dan kategori sangat rendah sebesar 29% (29 orang). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dari 100 lansia pasca-covid-19 sebagian besar memiliki aktivitas bersepeda sedang dengan skor antara 43 dan 47. Faktor yang mempengaruhi bersepeda sebagai aktivitas fisik pada lansia pasca covid-19 ditinjau dari 5 indikator penilaian yaitu manfaat olahraga, aktivitas olahraga, pentingnya olahraga bagi kesehatan, semangat berolahraga, dan tujuan olahraga lainnya.

Berdasarkan tabel 4 diperoleh hasil bahwa persentase keseluruhan faktor yang mempengaruhi lansia untuk melakukan aktivitas fisik bersepeda adalah 72,04% dengan kategori baik. Apabila ditinjau berdasarkan indikator penilaian motivasi latihan sebagai berikut, indikator mengenai manfaat latihan dan aktivitas olahraga berada pada kategori baik dengan persentase masing-masing sebesar 62,09% dan 68,75%. Sedangkan pentingnya olahraga dalam kesehatan dan melakukan olahraga sebagai passion berada pada kategori sangat baik dengan persentase masing-masing sebesar 86,6% dan 82,16%.

Table 4. The calculation of factor that influences cycling activities

Indicator	Total items	Real score	Maximum score	Percentage	Category
Benefit of exercise	7	1987	3200	62,09%	Good
Sport activities	1	275	400	68,75%	Good
The importance of exercise for health	2	709	800	88,6%	Very good
A passion for exercise	2	654	800	81,75%	Very good
Other goals of exercise	3	986	1200	82,16%	Very good
Total	15	4611	6400	72,04%	Good

Berdasarkan tabel di atas, hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa data aktivitas fisik lansia pasca covid-19 tidak berdistribusi normal menggunakan uji Kolgomorov Smirnov, sehingga analisis data yang digunakan adalah metode Korelasi Spearman. Hasil dari metode Korelasi Spearman diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,289 atau lebih dari 0,05 yang berarti tidak terdapat korelasi sebesar -0,134 yang berarti terdapat hubungan yang sangat lemah. Namun dalam

penelitian ini koefisien korelasi dapat diabaikan karena kedua variabel tersebut tidak memiliki hubungan.

Table 5. Correlation of Cycling Physical Activity with Elderly Post Covid-19 Patients

		Elderly Post Covid-19 Patients	Cycling Physical Activity
Elderly Post Covid-19 Patients	Correlation Coefficient	1.000	-0.134
	Sig. (2-tailed)	.	.289
	N	100	100
Cycling Physical Activity	Correlation Coefficient	-0.134	1.000
	Sig. (2-tailed)	.289	.
	N	100	100

Hal ini tidak sejalan dengan penelitian (Deniati & Annisaa, 2021) dengan pendekatan literature review dari berbagai penelitian yang menyatakan bahwa ada hubungan antara olahraga bersepeda dengan imunitas lansia saat pandemi.

B. Pembahasan

Kapasitas fisik merupakan kebutuhan setiap individu seseorang. Manusia dituntut untuk memiliki kapasitas fisik yang baik untuk beraktifitas. Penurunan kapasitas fisik disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya faktor penurunan muskuloskeletal, kardiovaskular dan Neuromuskular. Penurunan kapasitas fisik merupakan kasus yang banyak dijumpai dimasyarakat yang bisa memicu terjadinya rasa nyeri. Rasa nyeri terutama merupakan mekanisme pertahanan tubuh, rasa nyeri ini timbul akibat adanya jaringan yang rusak dan ini akan bereaksi dengan si individu untuk memindahkan stimulus nyeri tersebut karena adanya penurunan kapasitas fisik (Rizqi, 2018).

Aktivitas rekreasi merupakan segala bentuk aktivitas yang dilakukan pada waktu luang dan membuat pelakunya menjadi lebih gembira dan dapat menikmati aktivitas tersebut. Senada yang kemukakan bahwa rekreasi adalah suatu aktivitas atau kegiatan yang bersifat fisik, mental maupun emosional yang dilakukan pada waktu senggang dan didorong oleh keinginan atau suatu motif atau bentuk dan macam aktivitas, dilakukan secara bebas, tanpa paksaan, yang didasari oleh diri sendiri secara sukarela, yang bersifat universal, kegiatan rekreasi tersebut semata-mata ingin mendapatkan kepuasan atau kesenangan (Hernawan 2017). Oleh karenanya, lansia perlu

mengetahui bentuk aktivitas fisik yang mampu menunjang dan meningkatkan kemampuan fungsionalnya dan dilakukan dengan riang gembira.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Menurut penelitian saat ini, ada beberapa kesimpulan yang bisa diambil. Faktor-faktor yang mempengaruhi lansia untuk melakukan bersepeda sebagai aktivitas fisik yang terdapat di Surakarta adalah karena 88% dari mereka mengetahui tentang pentingnya olahraga bagi kesehatan. Dilihat dari faktor usia, pesepeda terbanyak adalah yang berusia 55-60 tahun. Apalagi jika faktor jenis kelamin, 29% lansia perempuan melakukan aktivitas fisik bersepeda yang termasuk dalam kategori sedang.

Oleh karena itu peneliti menyarankan kepada lansia diharapkan untuk selalu menjaga kesehatan, tidak hanya melakukan aktivitas di luar rumah tetapi juga di dalam rumah, menjaga kebersihan diri serta kebersihan rumah dan mengonsumsi makanan yang bergizi karena sangat penting untuk menjaga imunitas tubuh selama pandemi Covid-19. Selain itu, lansia harus selalu mematuhi protokol kesehatan saat melakukan aktivitas bersepeda dan selalu menjaga jarak serta menghindari keramaian.

B. Saran

Saran untuk penelitian selanjutnya, agar lebih spesifik mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik bersepeda, selain itu perlu dilakukan penelitian yang lebih luas terhadap sampel yang digunakan saat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmady, S., Shahbazi, S., & Heidari, M. (2020). Transition to Virtual Learning during the Coronavirus Disease-2019 Crisis in Iran: Opportunity or Challenge? *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 14(3), e11–e12. <https://doi.org/10.1017/dmp.2020.142>
- Andriana, L. M., et al., 2021. Tingkat aktivitas fisik dan kualitas tidur masyarakat di Jawa Timur selama masa pandemi covid-19. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)* ; Vol 1, No 1 hal 27 – 45 (2021)
- Apituley, T.L.D., et al., 2021. Pengaruh Olahraga terhadap Coronavirus Disease 2019. *Jurnal Biomedik*; 2021 ; 13(1) : 111 – 117. DOI: <https://doi.org/10.35790/jbm.13.1.2021.31752>
- Ashadi, K., Andriana, L. M., & Pramono, B. A. (2020). Pola aktivitas olahraga sebelum dan selama masa pandemi covid-19 pada mahasiswa fakultas olahraga dan fakultas non-olahraga. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(3), 713-728. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i3.14937
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2013. *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta. Kementerian Kesehatan RI
- Callow, M. A., et al., (2020). Older Adults ' Intention to Socially Isolate Once COVID-19 Stay-at-Home Orders Are Replaced With “ Safer-at-Home ” Public Health Advisories : A Survey of Respondents in Maryland. *Journal of Applied Gerontology*, 1–9.
- Damiot, A., Pinto, A. J., Turner, J. E., & Gualano, B. (2020). Immunological Implications of Physical Inactivity among Older Adults during the COVID-19 Pandemic. *Gerontology*, 66(5), 431–438. <https://doi.org/10.1159/000509216>
- Deniati, E.N, et al., 2021. *Hubungan Tren Bersepeda dimasa Pandemi Covid-19 dengan Imunitas Tubuh Lansia*. *Sport Science and Health* : Vol. 3 (3); 2021
- Dryhurst, S., et al., (2020). Risk perceptions of COVID-19 around the world. *Journal of Risk Research*, 23(7–8), 994–1006. <https://doi.org/10.1080/13669877.2020.1758193>
- Erwinanto, D. 2017. *Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY*. Yogyakarta : UNY
- Hadi, F. K. (2020). Aktivitas Olahraga Bersepeda Masyarakat Di Kabupaten Malang Pada Masa Pandemi Covid-19. *Sport Science and Education Journal*, 1(2), 28–36.
- Healey, J. (2013). *Physical Activity and Fitness* (361st ed.). The Spinney Press.
- Hsieh, P.-L., et al., 2014. *Physical Activity, Body Mass Index, and Cardiorespiratory Fitness among School Children in Taiwan: A Cross-Sectional Study*. *Environmental Research and Public Health*, 7276.
- Jakobsson, J., Malm, C., Furberg, M., Ekelund, U., & Svensson, M. (2020). Physical Activity During the Coronavirus (COVID-19) Pandemic: Prevention of a Decline in Metabolic and Immunological Functions. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2(April), 2018–2021. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00057>
- Karo, M. B. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Strategi Pencegahan Penyebaran Virus Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Hardiknas*, 1–4.
- Kehler, D. S., & Theou, O. (2019). The impact of physical activity and sedentary behaviors on frailty levels. *Mechanisms of Ageing and Development*, 180(November 2018), 29–41.

<https://doi.org/10.1016/j.mad.2019.03.004>

- Nurhadi, J. Z. L., & Fatahillah. (2020). Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik pada Masyarakat Komplek Pratama, Kelurahan Medan Tembung. *Jurnal Health Sains*, 1(5), 294–298.
- Nurmasitoh, T. (2015). Physical activities, exercises, and their effects to the immune system. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 7(2), 52–58.
- Panda, S. R. (2020). Alliance of COVID 19 with pandemic of sedentary lifestyle & Physical Inactivity: Impact on Reproductive health. *Taiwanese Journal of Obstetrics and Gynecology*. <https://doi.org/10.1016/j.tjog.2020.07.034>
- Peake, J. M., Neubauer, O., Walsh, N. P., & Simpson, R. J. (2017). Recovery of the immune system after exercise. *Journal of Applied Physiology*, 122(5), 1077–1087. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00622.2016>
- Pranata, A.Y. 2016. *Survei Minat dan Motivasi Masyarakat untuk Bersepeda pada Pelaksanaan “Jogja Last Friday Ride” di Kota Yogyakarta*. Semarang : UNNES
- Sauliyusta, M. & Rekawati, E. 2016. Aktivitas Fisik Mempengaruhi Fungsi Kognitif Lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19 (2), 70-77.
- Scartoni, F. R., et al., (2020). Physical Exercise and Immune System in the Elderly: Implications and Importance in COVID-19 Pandemic Period. *Frontiers in Psychology*, 11(November). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.593903>
- Scheffer, D. da L., & Latini, A. (2020). Exercise-induced immune system response: Anti-inflammatory status on peripheral and central organs. *Biochimica et Biophysica Acta - Molecular Basis of Disease*, 1866(10). <https://doi.org/10.1016/j.bbadis.2020.165823>
- Sulaeman, S. (2017). Exercise and Immune System. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 4(1), 200–202. <https://doi.org/10.7600/jspfsm1949.41.139>
- Widiarti, R., et al., 2021. *Gambaran Aktivitas Fisik Pasien Pasca Covid-19*. *Physio Jurnal*, ; Vol 1, No 2 (2021)
- Yousfi, N., et al., (2020). The COVID-19 pandemic: How to maintain a healthy immune system during the lockdown - A multidisciplinary approach with special focus on athletes. *Biology of Sport*, 37(3), 211–216. <https://doi.org/10.5114/biolSport.2020.95125>

LAMPIRAN

Lampiran 1.
Biodata Ketua Peneliti

A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Cahyo Setiawan, S.Ftr., M.K.M
2	Jenis Kelamin	L
3	Jabatan Fungsional	-
4	NIP/NIK/Identitas lainnya	194.06.21
5	NIDN	0625109601
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Kudus, 25 Oktober 1996
7	E-mail	cahyos@aiska-university.ac.id
9	Nomor Telepon/HP	089693257305
10	Alamat Kantor	Jl. Ki Hajar Dewantara No 10, Jebres, Surakarta
11	Nomor Telepon/Faks	0271-631141
12	Lulusan yang Telah Dihasilkan	D-4= - orang
13. Mata Kuliah yg Diampu		1. Aktinoterapi dan Hidroterapi
		2. Terapi Latihan Dasar
		3. Pengukuran Fisioterapi
		4. Fisioterapi Olahraga
		5. Terapi Aktivitas Fungsional dan Rekreasi
		6. High Frequency Current
		7. Low Frequency Current

B. Riwayat Pendidikan

	S-1	S-2
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Muhammdiyah Surakarta	Universitas Sebelas Maret
Bidang Ilmu	Fisioterapi	Kesehatan Masyarakat
Tahun Masuk-Lulus	2014-2018	2019-2021
Judul Skripsi/Tesis/Disertasi	Hubungan Antara Daya Tanggap (<i>Responsiveness</i>) Pelayanan Fisioterapi dengan Tingkat Kepuasan Pasien Peserta Jaminan Kesehatan Nasional di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Jatinom Klaten	Pengaruh Pemberian Kinesio Taping Terhadap Penurunan Nyeri Pada Penderita <i>Carpal Tunnel Syndrome</i> : Meta Analisis
Nama Pembimbing/Promotor	Arin Supriyadi, SST.FT., M.Fis	Prof. Dr. Didik Gunawan Tamtomo, dr., M.Kes., MM., PAK., Sp. DLP Dr. Hanung Prasetya, S.Kp., S.Psi., M.Si

C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

		Pendanaan
--	--	-----------

No.	Tahun	Judul Penelitian	Sumber*	Jml (Juta Rp)
1	2021	Pengaruh Pemberian Kinesio Taping Terhadap Penurunan Nyeri Pada Penderita <i>Carpal Tunnel Syndrome</i> : Meta Analisis	Mandiri	Rp. 3.000.000

D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1	2021	Penyuluhan Upaya Penanganan Cedera dan Pencegahan Cedera pada Perguruan Pencak Silat Di Sambungmacan, Sragen	Mandiri	Rp. 1.000.000
2	2022	Promosi Kesehatan Pencegahan Cedera Olahraga di Lapangan Saat Latihan pada Atlet Pencak Silat Tapak Suci 003 Universitas Muhammadiyah Surakarta	Mandiri	Rp. 1.000.000

E. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/ Nomor/Tahun
1	The Effect of Kinesio Taping on the Reduction of Pain in Patients with Carpal Tunnel Syndrome: Meta-Analysis	Indonesian Journal of Medicine	<u>Vol 6, No 1</u> (2021)

F. Pemakalah Seminar Ilmiah (*Oral Presentation*) dalam 5 Tahun Terakhir

No	Nama Pertemuan Ilmiah / Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1	THE 7 th INTERNATIONAL CONFERENCE ON PUBLIC HEALTH 2020	Pengaruh Pemberian Kinesio Taping Terhadap Penurunan Nyeri Pada Penderita <i>Low Back Pain</i> : Meta Analisis	18-19 November 2020. Universitas Sebelas Maret

G. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
1				

H. Perolehan HKI dalam 5–10 Tahun Terakhir

No.	Judul/Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1				

I. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/Rekayasa Sosial Lainnya dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul/Tema/Jenis Rekayasa Sosial Lainnya yang Telah Diterapkan	Tahun	Tempat Penerapan	Respon Masyarakat
1				

J. Penghargaan dalam 10 tahun Terakhir (dari Pemerintah, asosiasi atau institusi lainnya)

No.	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
1			

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pembuatan proposal penelitian ke Universitas Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 24 Februari 2022

Pengusul,



(Cahyo Setiawan, S.Ftr.,M.K.M)

Lampiran 2. Surat Pernyataan Ketua Peneliti

Lampiran 2. Surat Pernyataan Ketua Peneliti

SURAT PERNYATAAN KETUA PENELITI/PELAKSANA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Cahyo Setiawan, S.Ftr., M.K.M

NIDN : 0625109601

Pangkat / Golongan : Penata Muda/IIIA

Jabatan Fungsional : -

Dengan ini menyatakan bahwa proposal penelitian saya dengan judul:

“Gambaran Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Aktivitas Fisik Bersepeda Pasien Post Covid-19 Lansia di Kota Surakarta” yang diusulkan untuk tahun anggaran 2022 bersifat **original dan belum pernah dibiayai oleh lembaga/sumber dana lain, dan tidak ada unsur Plagiasi, Pabrikasi Dan Falsifikasi.**

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan mengembalikan seluruh biaya penelitian yang sudah diterima ke Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan dengan sebenar-benarnya.

Surakarta, 25 Februari 2022

Mengetahui,
Ketua Pusat Penelitian dan Pengabdian
Masyarakat,



(Cahyo Setiawan, S.Ftr., M.K.M)
NIDN. 0625109601

Yang menyatakan,



(Cahyo Setiawan, S.Ftr., M.K.M)
NIDN. 0625109601

Lampiran 3. Biodata dan KTM Mahasiswa Yang Terlibat Penelitian

Anggota I

Nama : Mutiara Kartika Adi

NIM : 202015025

Program Studi : DIV Fisioterapi



Anggota II

Nama : Guntur Wahyudiantoro Syahputra

NIM : 202015019

Program Studi : DIV Fisioterapi



Lampiran 4 Dokumentasi

Gambaran Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Aktivitas Fisik Bersepeda Pasien Post Covid-19 Lansia

Bersepeda merupakan salah satu jenis olahraga yang banyak diminati disemua kalangan di masa pandemi Covid-19. Untuk itu kami ingin mengetahui gambaran faktor yang mempengaruhi kegiatan bersepeda pada lansia pasca terinfeksi virus Covid-19.

Narahubung:
Cahyo Setiawan, S. Ftr., MKM.
+62 896-9325-7305

setiawan.cahyo10@gmail.com (not shared) [Switch account](#)

Nama lengkap
Your answer _____

Jenis kelamin
 Laki-laki
 Perempuan

Usia
Your answer _____

BAGIAN 1: KEGIATAN FISIK TERKAIT PEKERJAAN

Bagian pertama adalah tentang pekerjaan Anda. Ini termasuk pekerjaan berbayar, pertanian, pekerjaan sukarela, pekerjaan kursus, dan pekerjaan tidak berbayar lainnya yang Anda lakukan di luar rumah.

Jangan sertakan pekerjaan tidak berbayar yang mungkin Anda lakukan di sekitar rumah, seperti pekerjaan rumah, pekerjaan pekarangan, perawatan umum, dan merawat keluarga Anda. Ini ditanyakan di Bagian 3.

1. Apakah Anda saat ini memiliki pekerjaan atau melakukan pekerjaan tidak berbayar di luar rumah?
Jika TIDAK, lewati saja pertanyaan lainnya dan langsung lanjutkan ke BAGIAN 2 (klik next)

Ya
 Tidak

Pertanyaan selanjutnya adalah tentang semua aktivitas fisik yang Anda lakukan dalam 7 hari terakhir sebagai bagian dari pekerjaan Anda baik yang berbayar atau tidak dibayar. Ini tidak termasuk bepergian ke dan dari tempat kerja Anda.

2. Selama 7 hari terakhir, berapa hari Anda melakukan aktivitas fisik yang berat seperti angkat berat, penggalian, konstruksi berat, atau naik tangga sebagai bagian dari pekerjaan Anda?
Pikirkan hanya tentang aktivitas fisik yang Anda lakukan setidaknya selama 10 menit setiap kali. Mohon dijawab dengan angka seberapa banyak Anda melakukan aktivitas fisik yang berat dalam seminggu. Contoh: 4 (4 hari per minggu). Jika Anda tidak melakukan aktivitas fisik yang berat, harap isi dengan "Tidak"

Your answer _____

Gambaran Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Aktivitas Fisik Bersepeda Pasien Post Covid-19 Lansia

setiawan.cahyo10@gmail.com (not shared) Switch account

BAGIAN 2. KEGIATAN TRANSPORTASI

Pertanyaan ini tentang bagaimana Anda bepergian dari satu tempat ke tempat lain, termasuk ke tempat-tempat seperti kantor, toko, bioskop, dan sebagainya.

8. Selama 7 hari terakhir, berapa hari Anda melakukan perjalanan dengan kendaraan bermotor seperti kereta, bus, mobil, atau trem?
 Mohon dijawab dengan angka berapa hari anda melakukan perjalanan dengan kendaraan bermotor selama seminggu. Contoh: 4 (4 hari per minggu). Jika Anda tidak bepergian dengan kendaraan bermotor, harap isi dengan "Tidak".

Your answer _____

9. Berapa banyak waktu yang biasanya Anda habiskan pada hari-hari tersebut untuk bepergian dengan kereta api, bus, mobil, trem, atau kendaraan bermotor jenis lain?
 Jawab dalam jam per hari dan menit per hari. Contoh: 1 jam 30 menit per hari. Isi saja dengan "Tidak" jika Anda tidak bepergian dengan kereta, bus, mobil, atau kendaraan lain.

Your answer _____

Kuisisioner selengkapnya : <https://forms.gle/Ld95aiuB5aAYZXYu8>

