

Title : Pandemi Covid-19 dan Ancaman Perilaku Sedentari
Author(s) : Agung Widodo
Institution : Universitas Negeri Yogyakarta
Category : Opinion, Competition
Topic : Health

Pandemi Covid-19 dan Ancaman Perilaku Sedentari

Oleh: Agung Widodo

Sudah sekitar satu setengah tahun masyarakat di dunia ini hidup dalam situasi pandemi Covid-19. Selama kurun waktu tersebut, masyarakat dunia mengalami terjadinya disrupsi dalam pola aktivitas kehidupan sehari-hari dan komunikasi di tengah-tengah masyarakat. Pembatasan mobilitas yang dilakukan sebagai bagian upaya untuk mencegah meluasnya penularan Covid-19 menjadikan masyarakat lebih banyak beraktivitas dan menghabiskan waktunya di rumah.

Segala aktivitas seperti bekerja, bersekolah, bahkan berbelanja memenuhi kebutuhan dasar hidup di masa kini telah mengalami transformasi dari aktivitas luring menjadi daring dengan bantuan teknologi. Kegiatan rapat dan bersekolah kini cukup dilakukan dari balik meja, dengan duduk sepanjang hari di depan laptop. Pesan makanan tinggal klik saja lewat ponsel, makanan akan diantarkan sampai ke rumah. Lama-kelamaan pola aktivitas baru tersebut menjadi terasa normal sehingga masyarakat semakin akrab dan nyaman hidup dalam balutan kecanggihan teknologi.

Implikasinya, penggunaan gawai untuk berbagai kegiatan esensial, hiburan maupun bersosialisasi melalui media sosial pun meningkat tajam. Dibalik kemudahan dan kenyamanan hidup di era masa kini yang serba canggih, mudah, dan praktis, kondisi ini berpotensi memunculkan ancaman perilaku sedentari yang membahayakan. Apa itu perilaku sedentari, apa dampaknya, dan bagaimana mengatasinya?

Perilaku Sedentari

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) mendefinisikan perilaku sedentari adalah segala jenis aktivitas yang dilakukan di luar waktu tidur, dengan karakteristik keluaran kalori sangat sedikit yakni $< 1,5$ *metabolic equivalent method* (METs). Sebagai catatan, MET 1,0-2,9 dikategorikan aktivitas ringan, MET 3,0-5,9 dikategorikan aktivitas sedang, dan MET $> 6,0$ dikategorikan aktivitas berat. Aktivitas seperti berbaring atau duduk dalam waktu lama seperti bermain *handphone*, menonton televisi, bermain *game*, duduk lama di depan komputer, dan mengendarai mobil merupakan contoh perilaku sedentari.

Beberapa penelitian membuktikan adanya peningkatan perilaku sedentari selama pandemi Covid-19. Dunton, Do & Wang (2020) dalam publikasinya di Jurnal *BioMed Central*

Public Health menyatakan bahwa anak-anak di Amerika Serikat melakukan lebih sedikit aktivitas fisik dan lebih banyak perilaku sedentari selama periode awal covid-19 dibandingkan dengan sebelum pandemi. Penelitian lain yang berjudul *Identifikasi Sedentary Behaviour di Masa Pandemi Covid-19; Narrative Review (2021)* menunjukkan bukti adanya identifikasi perilaku sedentari selama pandemi covid-19 di berbagai belahan dunia seperti Swiss, Prancis, Italia, Spanyol, Amerika Serikat, Kanada, Brazil, Australia, Qatar, Bangladesh, dan Indonesia.

Perilaku sedentari telah menjadi isu global, hingga Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memberikan perhatian serius dengan menerbitkan *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. WHO menyatakan bahwa pelaku gaya hidup sedentari ternyata sudah mencapai 60% dari populasi dunia. Menurut WHO, bila kita hanya bergerak aktif kurang dari 30 menit per hari, kurang dari tiga hari seminggu, maka itu artinya kita menjalani gaya hidup sedentari.

Lebih lanjut WHO memperkirakan bahwa gaya hidup sedentari menyebabkan kira-kira 22% penyakit jantung iskemik atau koroner, 10-16% diabetes, dan 2 juta kematian di seluruh dunia setiap tahun. Bila kita sudah masuk dalam kategori pelaku gaya hidup sedentari, sulit sekali untuk merubah pola aktivitas ini. Sangat umum ditemui, semakin kegemukan menjadikan orang semakin enggan beraktivitas fisik sehingga semakin buruk pula kondisi kesehatannya.

Berbagai studi melaporkan dampak berkurangnya aktivitas fisik akibat terjebak dalam gaya hidup sedentari menimbulkan berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, perubahan pola makan, sindroma metabolik, gangguan kualitas tidur, kecemasan hingga depresi (Stiglic & Viner, 2018). Pakar kesehatan menyebut bahwa gaya hidup sedentari adalah gaya hidup yang mematikan sehingga perlu untuk dibatasi. WHO merekomendasikan bahwa perlunya pembatasan perilaku sedentari terutama waktu *screen time* yaitu waktu beraktivitas di depan layar televisi, komputer, maupun ponsel.

Aktivitas Fisik

Guna menghindari resiko yang ditimbulkan akibat gaya hidup sedentari, WHO merekomendasikan untuk melakukan aktivitas fisik setidaknya rata-rata 60 menit per hari dan 3 kali seminggu dengan intensitas sedang hingga berat pada anak-anak dan remaja (usia 5-17 tahun). Orang dewasa (usia 18-64 tahun) direkomendasikan beraktivitas fisik setidaknya 150-300 menit intensitas sedang atau 75-150 menit intensitas berat dalam seminggu.

Menurut Kemenkes RI, aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi. Secara umum aktivitas fisik dibagi menjadi 3 kategori berdasarkan intensitas dan besaran kalori yang digunakan yaitu: aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang dan aktivitas fisik berat.

Aktivitas ini mencakup kegiatan-kegiatan yang dilakukan di sekolah, di tempat kerja, aktivitas dalam keluarga/ rumah tangga, kegiatan selama dalam perjalanan dan aktivitas lain yang dilakukan untuk mengisi waktu senggang sehari-hari. Aktivitas fisik juga dapat dilakukan sebagai bagian dari kegiatan rekreasi seperti bermain, berolahraga, berjalan-jalan, dan bersepeda.

Jika dilakukan secara teratur, aktivitas fisik akan memberikan manfaat seperti peningkatan kebugaran fisik (kardiorespirasi dan kebugaran otot), kesehatan kardiometabolik (tekanan darah, dislipidaemia, glukosa, dan resistensi insulin), kesehatan tulang, hasil kognitif (kinerja akademik, fungsi eksekutif), kesehatan mental (mengurangi gejala depresi), dan mengurangi adipositas atau kelebihan timbunan lemak pada tubuh yang dapat menyebabkan obesitas.

Terakhir, mari kita renungkan gaya hidup apa yang telah kita lakukan selama ini? Jika kita masih termasuk sebagai pelaku gaya hidup sedentari, maka sudah saatnya kita bertransformasi sebagai pelaku gaya hidup aktif dan sehat. Kurangi *screen time* dan perilaku sedentari lainnya, ganti dengan aktivitas fisik sesuai dengan minat dan kemampuan kita. Salam hidup aktif, sehat, dan bugar.