

AKTIVITAS FISIK IBU-IBU PKK SELAMA PEMBATASAN KEGIATAN MASYARAKAT DI PERUM GRAND PANORAMA KOTA SEMARANG

Bertika Kusuma Prastiwi
bertikakusuma@gmail.com

Abstract

The background of this research is the changes in physical activity carried out by PKK mothers before and the implementation of PKM (community activities restrictions) at the Grand Panorama of Semarang City. The purpose of this study was to see the physical activity of PKK mothers during the PKM period at Perum Grand Panorama Semarang city. The research method is descriptive qualitative with interview, observation and documentation techniques. The population of this study were 62 PKK mothers in Grand Panorama with the simple random sampling technique of 49 people. Data analysis using data triangulation includes data reduction (data reduction), data presentation (data presentation) and conclusion drawing (verification). The conclusion of the research result is that the physical activity of PKK women during community activities at the Grand Panorama Semarang City is physical activity with low intensity sports, the type of aerobic exercise that is done mostly cycling and walking, serves to increase body immunity.

Keywords: physical activity, PKK mothers, PKM (community activities restrictions), the housing

Abstrak

Latar belakang penelitian ini adalah perubahan aktivitas fisik yang dilakukan ibu-ibu PKK sebelum dan saat penerapan PKM (Pembatasan Kegiatan Masyarakat) di perum Grand Panorama kota Semarang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui aktivitas fisik ibu-ibu PKK selama masa PKM di Perum Grand Panorama kota Semarang. Metode penelitian dengan diskriptif kualitatif dengan teknik wawancara, observasi dan dokumentasi. Populasi penelitian ini adalah ibu-ibu PKK diperum Grand Panorama sebanyak 62 orang dengan teknik simple random sampling sebanyak 49 orang. Analisis data menggunakan triangulasi data meliputi reduksi data (data reduction), penyajian data (data display) dan penarikan kesimpulan (verification). Kesimpulan hasil penelitian adalah bahwa aktivitas fisik ibu-ibu PKK selama pembatasan kegiatan masyarakat di perum Grand Panorama Kota Semarang yang dilakukan adalah aktivitas fisik olahraga berintensitas rendah, jenis olahraga aerobik yang dilakukan kebanyakan bersepeda dan jalan, tujuannya untuk meningkatkan imunitas tubuh.

Kata kunci: aktifitas fisik, ibu-ibu PKK, PKM, perumahan

1. Latar Belakang

Pada awal tahun 2020 dunia digemparkan dengan adanya wabah COVID-19 (*coronavirus disease 2019*). Wabah ini muncul pertama di Kota Wuhan di negara Cina, akan tetapi karena keganasan dan kecepatan persebaran virus ini, hampir seluruh dunia terdampak dan tertular. Virus ini menyebar antar manusia dengan manusia melalui *droplet* (partikel cairan) yang dikeluarkan lewat manusia. Awal kemunculannya diduga merupakan penyakit pneumonia, dengan gejala serupa sakit flu pada umumnya. Gejala tersebut di antaranya batuk, demam, letih, sesak napas dan tidak nafsu makan. Namun berbeda dengan *influenza*, virus *corona* dapat berkembang dengan cepat hingga mengakibatkan infeksi lebih parah dan gagal organ. Kondisi

darurat ini terutama terjadi pada pasien dengan masalah kesehatan sebelumnya (Mona: 2020:117).

Virus ini mengalami persebaran yang cukup cepat dan global, maka setiap negara mengambil langkah antisipasi. Penularan virus *corona* yang sangat cepat inilah Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan virus *corona* sebagai pandemi pada 11 Maret 2020. Status pandemi atau epidemi global menandakan bahwa penyebaran COVID-19 berlangsung sangat cepat hingga hampir tak ada negeri di dunia yang dapat memastikan terhindar dari virus *corona* (Widiyani, 2020).

Menurut Mona, 2020: 117: Virus *corona* dapat dengan mudah menyebar dan menginfeksi siapapun tanpa pandang usia. Virus ini dapat menular secara mudah melalui kontak dengan penderita. Sayangnya hingga kini belum ada obat spesifik untuk menangani kasus infeksi virus *corona* atau COVID-19. Karena alasan inilah pemerintah di beberapa negara memutuskan untuk menerapkan *lockdown* atau isolasi total atau karantina. Pemerintah pusat maupun daerah berbondong-bondong untuk membuat atauran mengenai cara menekan angka persebaran COVID-19, ada yang menerapkan PSBB (pembatasan sosial bersekala besar), PKM (pembatas kegiatan masyarakat) dan lain hal, tetapi tujuan adalah sama menekan persebaran wabah tetapi juga memperhatikan kelangsungan hidup masyarakat.

Kota Semarang di saat awal-awal persebaran COVID-19 belum menunjukkan persebaran yang signifikan akan tetapi setelah beberapa minggu sejak pengumuman presiden pada bulan Maret 2020 bahwasanya negara Indonesia sudah ada kasus yang terinfeksi COVID-19 maka memerintahkan sektor perhubungan (bandara, stasiun, terminal, pelabuhan) untuk melakukan penutupan aktivitas dan memerintahkan beberapa sektor lain untuk sementara dihentikan. Para pemerintah daerah juga menerapkan hal yang sama dengan pemerintah pusat. Dalam hal ini kota Semarang menerapkan PKM dalam mencegah persebaran COVID-19 serta sosialisasi mengenai 3 M (mencuci tangan, memakai masker, menjaga jarak).

Pembatasan kegiatan masyarakat yang diterapkan dikota Semarang bertujuan baik untuk kesehatan dan keberlangsungan hidup masyarakat, akan tetapi juga berdampak pada sektor lainnya. Kegiatan yang biasanya bebas dilakukan sesuai rutinitas menjadi terbatas, saat penerapan PKM masyarakat dari berbagai tingkat usia yang keluar rumah dibatasi apabila tidak ada sesuatu hal yang penting diharapkan tinggal dirumah. Bagi ibu-ibu utamanya baik yang bekerja maupun ibu rumah tangga yang harus beraktifitas untuk berbelanja demi mencukupi makanan keluarga juga merasa terbatas, karena mereka tidak bisa berbelanja ke pasar-pasar,

warung-warung, ataupun tukang sayur, dikarenakan ada pembatasan dan rasa was-was untuk keluar rumah.

Keputusan pelaksanaan PKM tersebut tertuang dalam Peraturan Wali Kota (Perwal) Nomor 28 Tahun 2020 tentang pedoman pelaksanaan pembatasan kegiatan masyarakat (PKM) dalam rangka percepatan penanganan COVID-19 di Kota Semarang. Wali Kota Semarang Hendrar Prihadi mengatakan, pelaksanaan PKM di Kota Semarang akan berlangsung hingga 24 Mei 2020 mendatang. Pelaksanaan PKM di Kota Semarang akan berlangsung selama 28 hari ke depan, yakni mulai 27 April hingga 24 Mei 2020 mendatang (kompas: 26/4/2020). PKM di kota Semarang sampai diperpanjang berkali-kali untuk menekan laju persebaran COVID-19.

Ibu bekerja maupun ibu rumah tangga terdampak dalam melakukan rutinitas kegiatan yang tidak seperti biasanya, contoh ibu rumah tangga yang setiap pagi ke pasar berbelanja, memasak, mengantar jemput anak sekolah, melakukan aktivitas diluar (salon, mall, kafe), olahraga di lingkungan publik, aktivitas sosial PKK (Perberdayaan Kesejahteraan Keluarga), pengajian ataupun ibadah diluar dan kegiatan lainnya tidak bisa dilakukan selama penerapan PKM. Ibu bekerja, rutinitas mengantar anak, bekerja sesuai rutinitas, aktivitas luar (ke salon, mall, kafe), olahraga di luar lingkungan publik, aktivitas sosial PKK, pengajian ataupun ibadah diluar, menjemput anak, aktivitas komunitas kerja dan kegiatan lainnya tidak bisa dilakukan. Ibu bekerja diharuskan bekerja dari rumah WFH (*Work from home*), dalam sektor pegawai pemerintahan dan pendidikan. Namun ibu-ibu yang bekerja disektor swasta, perbankan dan perdagangan tetap melakukan aktivitas tetapi dengan pembatasan. Yang paling terlihat adalah kegiatan *weekend* yang biasanya diisi dengan makan diluar, olahraga diluar, dan wisata untuk menghilangkan rasa jenuh beraktivitas dan mempererat hubungan keluarga tidak bisa dilakukan.

Ibu-ibu PKK sering diberikan informasi dari ketua PKK baik tingkat RT, RW, Kelurahan, Kecamatan bahkan Kabupaten kota untuk menerapkan protokol kesehatan, meningkatkan imunitas dan menghindari stres dengan menyalurkan pada kegiatan-kegiatan atau aktivitas yang disenangi. Ibu-ibu selalu mendapatkan perhatian lebih dari pemerintah karena mereka menjadi pengendali utama saat penerapan PKM, dari merawat, mengajari anak yang melakukan sekolah dari rumah, mengatur konsumsi makan keluarga, mengingatkan mengenai protokol kesehatan, memberikan masukan kegiatan yang bisa dilakukan selama dirumah dan lain sebagainya. Tujuannya untuk menjaga kesehatan, meningkatkan imunitas keluarga dan terhindar dari COVID-19.

Fokus penelitian ini adalah aktivitas fisik yang dilakukan ibu-ibu PKK di perum Grand Panorama kota Semarang selama masa pembatasan kegiatan masyarakat untuk meningkatkan imunitas tubuh menghadapi wabah COVID-19. Rumusan masalah dalam penelitian ini “apakah aktivitas fisik ibu-ibu PKK selama pembatasan kegiatan masyarakat di perum Grand Panorama kota Semarang ?. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui aktivitas fisik ibu-ibu PKK selama pembatasan kegiatan masyarakat di perum Grand Panorama kota Semarang

Dengan melihat latar belakang masalah diatas maka peneliti ingin mengambil judul “aktivitas fisik ibu-ibu PKK selama pembatasan kegiatan masyarakat di perum Grand Panorama kota Semarang”.

2. Studi Literatur

a. Aktivitas Fisik

Aktivitas merupakan kegiatan yang melibatkan otot-otot dan syaraf sehingga dapat melakukan kegiatan sehari-hari. Aktivitas fisik adalah gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya, aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot tubuh dan sistem gerak tubuh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi dengan demikian dapat diartikan pengertian aktivitas fisik adalah gerakan tubuh oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (WHO: 2010) dalam Solihin 2015.

Macam-macam aktifitas fisik adalah kegiatan sehari-hari seseorang baik kegiatan olahraga maupun kegiatan lain yang membutuhkan koordinasi otot dan syaraf tubuh. Menurut Kemenkes: 2018, Secara umum aktivitas fisik dibagi menjadi tiga macam, yaitu aktivitas fisik sehari-hari, aktivitas fisik dengan latihan, dan juga olahraga. Cara melakukan aktivitas fisik sehari-hari: misalnya adalah mencuci baju, mengepel, jalan kaki, membersihkan jendela, berkebun, menyetrika, bermain dengan anak, dan sebagainya. Kalori yang terbakar bisa 50 – 200 kkal per kegiatan tujuannya untuk beraktivitas sehari-hari tetapi tidak disadari bahwa sudah melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik dengan latihan contoh kegiatannya jalan kaki, *jogging*, *push up*, peregangan, senam aerobik, bersepeda, renang dan sebagainya yang dilakukan menggunakan program latihan tertentu tujuannya untuk kebugaran dan menjaga imunitas tubuh atau sekedar hobi. Aktivitas olahraga, contoh kegiatannya bulu tangkis, tenis, sepak bola dan lainnya yang disusun secara sistematis dan

terprogram tujuannya untuk prestasi.

b. Ibu-Ibu PKK

Ibu-ibu PKK (Pemberdayaan Pesejahteraan Keluarga) adalah kumpulan atau organisasi yang beranggotakan ibu-ibu yang sudah menikah dibawah oleh pemerintahan dari tingkat pusat sampai rukun tangga yang tujuannya untuk kesejahteraan keluarga. Pada tahun 2013, diterbitkan Peraturan Menteri Dalam Negeri No 1 Tahun 2013 tentang Pemberdayaan Masyarakat melalui Gerakan Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga. Hal mendasar yang diatur dalam Permendagri tersebut adalah: (1) Pembinaan dan pengawasan terhadap Pemberdayaan Masyarakat melalui Gerakan PKK ada di Institusi yang membidangi Pemberdayaan Masyarakat. (2) Sebutan Dewan Penyantun menjadi Pembina sehingga Menteri Dalam Negeri menjadi Ketua Pembina TP PKK Pusat, Gubernur Ketua Pembina TP PKK Provinsi sampai dengan Kepala Desa/Lurah sebagai Ketua Pembina di wilayahnya masing-masing.

Dilihat dari segi usia ibu-ibu dibagi menjadi ibu-ibu muda, ibu-ibu setengah baya dan ibu-ibu tua. Dilihat dari segi pekerjaan adalah ada ibu rumah tangga yang melakukan kegiatan sehari-hari di rumah, ibu bekerja adalah ibu yang melakukan kegiatan sehari-hari selain mengerjakan pekerjaan rumah juga mengerjakan pekerjaan sesuai profesinya, contoh: guru, dosen, karyawan swasta, PNS, pedagang dan lainnya. Dilihat dari segi status berkeluarga adalah menikah dengan anak, menikah belum mempunyai anak, bercucu, janda.

c. Pembatasan Kegiatan Masyarakat

Menurut Peraturan Wali Kota Semarang No.28 tahun 2020 mengenai Pedoman pelaksanaan pembatasan kegiatan masyarakat (PKM) dalam rangka percepatan penanganan covid-19 di kota Semarang. Pembatasan kegiatan masyarakat adalah upaya yang dilakukan oleh Pemerintah Daerah untuk membatasi kegiatan yang dilakukan oleh masyarakat dalam berinteraksi dengan warga masyarakat lainnya untuk mencegah kemungkinan penyebaran wabah *corona* virus disease 2019 (COVID-19) yang menggunakan ruang publik, moda transportasi publik, dan bangunan publik. Tujuan dari PKM adalah membatasi kegiatan tertentu dan pergerakan orang dalam menekan persebaran COVID-19 tanpa mengabaikan dampak psikologis masyarakat. mengurangi dampak ekonomi, sosial dan keamanan COVID-19. Pembatasan aktivitas luar rumah dalam pelaksanaan pembatasan kegiatan masyarakat sebagaimana peraturan walikota meliputi: penghentian pelaksanaan kegiatan di sekolah dan/ atau institusi Pendidikan, pembatasan kegiatan bekerja di tempat kerja,

pembatasan kegiatan keagamaan di rumah ibadah, pembatasan kegiatan di tempat umum, pembatasan kegiatan sosial dan budaya dan pergerakan orang menggunakan moda transportasi umum. Selama pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat setiap orang diwajibkan: melakukan perilaku hidup sehat melalui cuci tangan dengan sabun dan air mengalir atau menggunakan cairan penyanitasi tangan setelah melakukan sehari-hari, menggunakan masker diluar rumah dan melakukan sosial *distancing* dan *physical distancing*. Jangka waktu pelaksanaan uji coba selama empat minggu dan diperpanjang sampai beberapa kali, sebab akibat dari PKM tersebut pemerintah kota Semarang melakukan beberapa penutupan arus atau pengecekan pada titik-titik pintu masuk menuju kota Semarang dan menyediakan bantuan sosial untuk masyarakat.

d. Perumahan

Undang-Undang No. 4 Tahun 1992 tentang Perumahan dan Permukiman menyebutkan bahwa perumahan adalah kelompok rumah yang berfungsi sebagai lingkungan tempat tinggal atau lingkungan hunian yang dilengkapi dengan prasarana dan sarana lingkungan, sedangkan permukiman adalah bagian dari lingkungan hidup di luar kawasan lindung, baik yang berupa kawasan perkotaan maupun perdesaan yang berfungsi sebagai lingkungan tempat tinggal atau lingkungan hunian dan tempat kegiatan yang mendukung perikehidupan dan penghidupan.

Perumahan dan permukiman merupakan kebutuhan dasar manusia. Dalam masyarakat Indonesia, perumahan beserta prasarana pendukungnya merupakan pencerminan dari jati diri manusia, baik secara perseorangan maupun dalam suatu kesatuan dan kebersamaan serta keserasian dengan lingkungan sekitarnya. Perumahan dan permukiman juga mempunyai peranan yang sangat strategis dalam pembentukan watak serta kepribadian bangsa, sehingga perlu dibina dan dikembangkan demi kelangsungan serta peningkatan kehidupan dan penghidupan masyarakat.

Perumahan dan permukiman selain berfungsi sebagai wadah pengembangan sumber daya manusia dan pengejawantahan dari lingkungan sosial yang tertib, juga merupakan kontribusi bagi pertumbuhan ekonomi melalui sektor industri perumahan sebagai penyedia lapangan kerja serta pendorong pembentukan modal yang besar. Melalui peningkatan serta pemenuhan kebutuhan akan perumahan dan permukiman, diharapkan masyarakat dapat meningkatkan produktivitas, berperan serta secara aktif dalam pembangunan, dan mampu meningkatkan pemupukan modal bagi pembangunan selanjutnya. Sosial budaya dan keragaman yang ada membuat kehidupan di perumahan penuh bermakna, individualisme

sudah luntur karena keinginan hidup saling gotong royong dan membutuhkan orang lain. Aktivitas gotong royong dilakukan disaat kerja bakti akhir pekan dan kegiatan organisasi warga karena dihari efektif mereka bekerja sesuai profesinya. Fasilitas yang disediakan di perumahan sekarang sangat beragam dari fasilitas ibadah, sosial, olahraga dan fasilitas umum lainnya. Dengan adanya komunikasi yang baik antar warga dan pengurus rukun tangga maka informasi yang diberikan akan tersampaikan baik pada masyarakat.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan penelitian disriptif dengan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif adalah suatu penelitian yang ditujukan untuk mendiskripsikan dan menganalisis fenomena, peristiwa, aktivitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, pemikiran orang secara individu maupun kelompok (Sukmadinata. 2011: 60). Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif, menurut Sugiyono (2016:347) metode penelitian deskriptif kualitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *positivisme/enterpretif*, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti sebagai instrumen kunci.

Teknik pengambilan data menggunakan wawancara, dokumentasi dan observasi. Terdapat 3 jenis teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan yaitu: (1) wawancara (terbuka), (2) observasi (melihat aktivitas sehari-hari), (3) dokumentasi (memfoto kegiatan yang dilakukan). Kisi-kisi wawancara meliputi: (1) usia, (2), ibu kerja/ ibu rumah tangga (3) anak/ momongan, (4) pekerjaan, (5) aktivitas fisik sebelum PKM, (6) aktivitas fisik selama PKM, (7) aktivitas olahraga, (8) jenis olahraga dan tujuan, (9) tempat olahraga, (10) durasi olahraga. Kisi-kisi observasi, mengamati kegiatan ibu-ibu pkk dalam kegiatan sehari-hari. Dokumentasi, memfoto merekam kegiatan ibu-ibu baik diluar maupun didalam rumah.

Pengumpulan data, wawancara, observasi, dokumentasi Sugiyono (2016:384). Populasi ibu-ibu PKK perum Grand Panorama sebanyak 62 orang. Sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*, yaitu sampel diambil secara acak tanpa memperhatikan tingkatan yang ada dalam populasi (Neolaka, 93: 2016), dengan table Isaac dan Michael dengan tingkat kesalahan 10 %, maka sampel yang digunakan adalah 49 orang

Teknis analisis data menggunakan analisis triangulasi data. Analisis data dilakukan menggunakan versi Miles dan Huberman, dalam Sugiyono (2013: 337) bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus-menerus sampai tuntas sehingga datanya jenuh. Aktivitas meliputi reduksi data (data reduction), penyajian data (data display) dan penarikan kesimpulan (verification).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil reduksi data dengan wawancara menunjukkan: (1) usia mereka antara (25-35 tahun) bisa dikatakan ibu-ibu muda, (2) ibu kerja 32 orang, ibu rumah tangga 17 orang, (3) belum mempunyai anak 5 orang, mempunyai satu anak 22 orang, mempunyai dua anak 18 orang, mempunyai tiga anak 4 orang, (4) PNS 7 orang, Swasta 25, (5) aktivitas fisik sebelum PKM 22 orang melakukan aktivitas rutin rumah tangga, 6 orang aktivitas rutin rumah tangga dan olahraga, 21 aktivitas kerja dan olahraga, (6) aktivitas fisik saat PKM 8 orang aktivitas rutin rumah tangga, 9 orang aktivitas rumah tangga dan olahraga, 32 aktivitas olahraga, bekerja dari rumah dan aktivitas rutin rumah tangga, (7) aktivitas olahraga, ringan, (8) jenis olahraga sebelum PKM senam aerobik, yoga, renang, jalan, lari, saat PKM senam aerobik dan yoga virtual, jalan, lari dan sepeda, tujuan kebugaran/ imunitas dan menurunkan berat badan, (9) sebelum PKM dilapangan kodam, sanggar senam dan kolam renang hotel, saat PKM dilakukan dirumah dan lingkungan perumahan, (10) durasi olahraga, 20-30 menit.

Hasil observasi, kegiatan ibu-ibu dimulai pukul 05.00 mereka ada yang melakukan olahraga ada yang jalan, bersepeda, sedikit yang senam maupun yoga, membersihkan rumah, berbelanja menunggu tukang sayur yang sudah memesan lewat WA (*Whatsapp*) malam harinya pagi hari tukang sayur tinggal mengantar ke rumah-rumah, karena diperumahan diterapkan PKM juga bagi orang diluar perumahan untuk mengurangi kontak dan persebaran COVID-19, memasak, bermain dengan anak, ada yang bekerja dari rumah, ada yang membantu belajar anak (sekolah dari rumah), siang ada yang istirahat ada yang tidak, ada yang menonton berita atau *smart phone*, sore hari ada yang berolahraga juga, malam hari melanjutkan aktivitas rumah tangga ada yang membereskan pakaian ataupun mainan anak, istirahat malam.

Dokumentasi, memfoto dan memvideo kegiatan ibu-ibu dari pagi sampai malam hari untuk menguatkan hasil wawancara dan observasi.

Dari hasil penelitian dapat digambarkan aktivitas fisik yang dilakukan ibu-ibu PKK saat penerapan PKM di perum Grand Panorama kota Semarang bertujuan untuk meningkatkan imunitas tubuh karena pemerintah juga mengatakan bahwa imunitas diperlukan untuk mencegah tertularnya virus covid-19, *Herd immunity* atau kekebalan kelompok adalah kondisi ketika sebagian besar orang dalam suatu kelompok telah memiliki kekebalan terhadap penyakit infeksi tertentu. Semakin banyak orang yang kebal terhadap suatu penyakit, semakin sulit bagi penyakit tersebut untuk menyebar karena tidak banyak orang yang dapat terinfeksi, di tengah mewabahnya infeksi virus Corona (COVID-19), muncul istilah *herd immunity* yang dapat membantu menekan penyebaran virus ini (Nareza, 2020:1), mengalami peningkatan aktivitas

olahraga selama PKM karena waktu luang dirumah lebih banyak, rata-rata ibu muda baik ibu rumah tangga maupun ibu kerja aktivitas olahraga yang dilakukan adalah olahraga *aerobik* dengan intensitas ringan, waktu latihan/ olahraga dilakukan 30 menit jenis olahraga *aerobik* (Tirtawirya, 94: 2012), jenis olahraga mengalami perbedaan renang tidak bisa dilakukan karena kolam renang ditutup menghindari persebaran COVID-19, tetapi berganti dengan olahraga bersepeda yang menjadi *trend* saat pandemik COVID-19, Hidayat, 3: 2020, mengatakan bahwa berkat adanya *trend* bersepeda saat COVID-19, komunitas pecinta sepeda pun semakin populer dan banyak komunitas baru yang muncul. Aktivitas olahraga dilakukan ibu-ibu PKK dilingkungan perumahan karena dirasa aman dan penerapan PKM juga pada perumahan, jenis olahraga yang banyak dilakukan adalah berjalan dan bersepeda.

KESIMPULAN

Dari pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik ibu-ibu PKK selama pembatasan kegiatan masyarakat di perum Grand Panorama Kota Semarang yang dilakukan adalah aktivitas fisik olahraga berintensitas rendah, jenis olahraga *aerobik* yang dilakukan kebanyakan bersepeda dan jalan, tujuannya untuk meningkatkan imunitas tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Amos Neoloka. (2016). *Metode penelitian dan statistik*. Bandung: Rosda.
- Mona Nairul. (2020). *Konsep isolasi dalam jaringan sosial untuk meminimalisasi efek cpntagious (kasus penyebaran virus corona do Indonesia)*. *Jurnal sosial humaniora terapan (JSHT)*, 2(2), 117-125. Depok: UI
- Kompas. (26 April 2020). *Bukan PSBB, Kota Semarang Berlakukan PKM Mulai 27 April 2020*. (Page 1).
- Kemendes. (18 Januari 2020). *Apa yang dimaksud Aktivitas Fisik?*. (page 1).
- Kemendes. (23 Juni 2018). *Mengenal Jenis Aktivitas Fisik*. (page 1).
- Sholihin Darus Andri. (2015). *Analisis aktivitas fisik dan aktivitas belajar pada mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri semranag dalam memanfaatkan waktu luang*. *Journal of sport sciences and fitness (JSSF)*, 4(4), 34-37. Semarang: UNNES
- Sinar Jateng. (18 November 2020). *Sepeda menjadi trend olahraga saat pandemi covid-19*. (page 4)
- Sukmadinata. (2011). *Metodologi penelitian*. Bandung: Rosdakarya.
- Sugiyono. (2016). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Tirtawirya Devi. (2012). *Intensitas dan volum dalam latihan olahraga*. (ISSA), 1(1), 91-99. Yogyakarta: Indonesian Sport Scientist Association.