

## ABSTRAK

**Bella Fidelia**

### **Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik pada Remaja di Masa Pandemi COVID-19**

**vix + 48 halaman + 7 tabel + 1 gambar + 5 lampiran**

Aktivitas fisik adalah suatu kegiatan yang melibatkan kerja otot-otot skeletal dan dapat menyebabkan pengeluaran energi dari dalam tubuh, peningkatan denyut jantung, dan frekuensi nafas. Tingkat aktivitas fisik pada remaja yang dilakukan di masa pandemi COVID-19 dapat mengalami perubahan, karena di masa pandemi COVID-19 ini banyak kebijakan untuk mencegah penularan COVID-19, antara lain pembatasan sosial dan kegiatan pembelajaran di sekolah dilakukan secara daring. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis dan mengklasifikasi tingkat aktivitas fisik pada remaja di masa pandemi COVID-19. Desain penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian dilakukan di SMPN 42 Batam dengan kriteria responden yang dapat berpartisipasi adalah siswa SMPN 42 Batam yang berusia 12-17 tahun, tidak dalam keadaan sakit, dan tidak memiliki keterbatasan fisik. Total sampel dari populasi ini adalah 332 responden. Data diambil secara online dengan menggunakan kuesioner *Global Physical Activities of Questionnaire* (GPAQ) dan dianalisis dengan menggunakan rentang skor MET. Metode analisis yang digunakan adalah deskriptif dan tabulasi silang. Karakteristik responden dalam penelitian ini, antara lain sebanyak 215 responden berjenis kelamin perempuan (64,8%), sedangkan dari karakteristik usia responden terbanyak berusia 15 tahun dengan jumlah 120 responden (36,1%). Hasil penelitian didapatkan bahwa sebanyak 22,0% responden memiliki tingkat aktivitas fisik rendah, 44,3% responden memiliki tingkat aktivitas fisik sedang, dan 33,7% responden memiliki tingkat aktivitas fisik tinggi. Penelitian ini menunjukkan bahwa lebih banyak responden yang melakukan tingkat aktivitas fisik yang sedang selama masa pandemi COVID-19, dibandingkan dengan tingkat aktivitas fisik rendah dan tinggi. Aktivitas fisik saat masa pandemi tetap dapat dilakukan di rumah, seperti aktivitas fisik yang sederhana namun dengan peningkatan durasi aktivitas fisik yang dilakukan.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Remaja, Pandemi COVID-19  
Daftar Pustaka : 36 (2007-2021)

## **ABSTRACT**

**Bella Fidelia**

**Physical Activities Level of Adolescent During Pandemic of COVID-19**

**vix + 48 Pages + 7 Tables + 1 Pictures + 5 Attachments**

Physical activity is an activity that involves the work of skeletal muscles and can cause energy expenditure from the body, an increase in heart rate, and respiratory rate. The level of physical activity in adolescents during the COVID-19 pandemic can change, because during the COVID-19 pandemic, there are many policies to prevent the transmission of COVID-19, including social restrictions and online learning activities in schools. The purpose of this study was to analyze and classify the level of physical activity in adolescents during the COVID-19 pandemic. The design of this research is descriptive with a quantitative approach. The research was conducted at SMPN 42 Batam with the criteria of respondents who can participate are students of SMPN 42 Batam aged 12-17 years old, not in a state of illness, and do not have physical limitations. The total sample of this population is 332 respondents. Data was collected online using the Global Physical Activities of Questionnaire (GPAQ) questionnaire and analyzed using the MET score range. The analytical method used is descriptive and cross tabulation. Characteristics of respondents in this study, among others, as many as 215 respondents were female (64.8%), while from the age characteristics the majority of respondents were 15 years old with a total of 120 respondents (36.1%). The results showed that as many as 22.0% of respondents had low levels of physical activity, 44.3% of respondents had moderate levels of physical activity, and 33.7% of respondents had high levels of physical activity. This study shows that more respondents did moderate levels of physical activity during the COVID-19 pandemic, compared to low and high levels of physical activity. Physical activity during the pandemic can still be done at home, such as simple physical activity but with an increase in the duration of physical activity carried out.

**Keywords** : Physical Activity, Adolescents, Pandemic of COVID-19

**References** : 36 (2007-2021)