

AKTIVITAS FISIK SERTA POLA HIDUP SEHAT MASYARAKAT BANJAR SALA, KABUPATEN BANGLI SEBAGAI UPAYA MENJAGA KESEHATAN PADA MASA PANDEMI COVID-19

Oleh
Pande Made Yudi Rawita Atmaja, NIM 1316011094

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Aktivitas Fisik serta Pola Hidup Sehat Masyarakat Banjar Sala, Kabupaten Bangli sebagai Upaya Menjaga Kesehatan pada Masa Pandemi Covid-19. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif atau studi kasus. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat Banjar Sala. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yang hanya berfokus pada masyarakat Banjar Sala. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuisisioner secara *online* yang dikemas dalam bentuk *google form*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif kualitatif yang terdiri dari pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan. Hasil penelitian ini menunjukkan: (1) Pelaksanaan karantina wilayah di Banjar Sala sudah efektif untuk menekan penyebaran virus Covid-19, masyarakat pun mengikuti protokol kesehatan dan selalu memakai masker bila keluar rumah. (2) Dalam pelaksanaannya ada beberapa kendala pada saat melaksanakan karantina wilayah seperti tidak bisa bekerja sehingga masyarakat yang menengah ke bawah tidak mendapat pemasukan, semua kegiatan hanya bisa dilakukan di rumah. (3) Aktifitas fisik yang dilakukan pada masa pandemi Covid-19 seperti senam, jalan santai, jogging, dan bersepeda. (4) Pola hidup sehat yang dilakukan selama pandemi Covid-19 seperti mengkonsumsi makanan yang bergizi, olahraga dengan rutin, memakai masker, serta rajin mencuci tangan. (5) Manfaat yang dirasakan setelah melaksanakan atau melakukan aktivitas fisik dan pola hidup sehat yang dianjurkan oleh pemerintah adalah sebanyak 98% masyarakat menyatakan hal yang sama yaitu manfaat yang didapatkan merasa hidup lebih sehat tidak sering sakit karena pola hidup sehat ini bisa membuat sehat jasmani dan rohani. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Aktivitas Fisik serta Pola Hidup Sehat Masyarakat Banjar Sala, Kabupaten Bangli sebagai Upaya Menjaga Kesehatan pada Masa Pandemi Covid-19 cukup efektif dengan tingkat presentase (78%).

Kata Kunci : Covid-19, Aktivitas Fisik, Pola Hidup Sehat.

**AKTIVITAS FISIK SERTA POLA HIDUP SEHAT MASYARAKAT
BANJAR SALA, KABUPATEN BANGLI SEBAGAI UPAYA MENJAGA
KESEHATAN PADA MASA PANDEMI COVID-19**

By
Pande Made Yudi Rawita Atmaja, NIM 1316011094

ABSTRACT

This study aims to determine the Physical Activity and Healthy Lifestyle of the Banjar Sala Community, Bangli Regency as Efforts to Maintain Health during the Covid-19 Pandemic. This research is a qualitative descriptive study or a case study. The population in this study was the Banjar Sala community. The sample was taken using a purposive sampling technique that only focused on the Banjar Sala community. Data were collected using an online questionnaire which is packaged in the form of google form. The data analysis technique used in this study is a qualitative descriptive analysis technique consisting of data collection, data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results of this study indicate: (1) The implementation of regional quarantine in Banjar Sala has been effective in reducing the spread of the Covid-19 virus, the community has followed health protocols and always wears a mask when leaving the house. (2) In its implementation, there are several obstacles during the implementation of regional quarantine, such as being unable to work so that the middle to lower class people do not receive income, all activities can only be carried out at home. (3) Physical activities carried out during the Covid-19 pandemic, such as exercise, walking, jogging and cycling. (4) Healthy lifestyles carried out during the Covid-19 pandemic include consuming nutritious foods, exercising regularly, wearing masks, and washing hands diligently. (5) The benefits that are felt after carrying out or doing physical activity and a healthy lifestyle recommended by the government are as many as 98% of the people state the same thing, namely the benefits obtained are feeling healthier life does not often get sick because this healthy lifestyle can make physically healthy and spiritual. Based on the results of the study, it can be concluded that the Physical Activity and Healthy Lifestyle of the Banjar Sala Community, Bangli Regency as Efforts to Maintain Health during the Covid-19 Pandemic are quite effective at a percentage level (78%).

Keywords : Covid-19, Physical Activity, Healthy Lifestyle.