



## **Pola Hidup Sehat Atlet Bola Voli: Studi Survei di Masa Pandemi Covid-19**

**M. Raihan Gumilang<sup>1</sup>, Mela Aryani<sup>2</sup>, Adi Rahadian<sup>3</sup>, Ervan Kastrena<sup>4</sup>, Edi Setiawan<sup>5</sup>,  
Zsolt Németh<sup>6</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup>Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Suryakencana, Indonesia

<sup>6</sup>Faculty of Sciences, Institute of Sport Science and Physical Education, University of Pécs, Hungary

E-mail: [adira@unsur.ac.id](mailto:adira@unsur.ac.id), [melaaryani@unsur.ac.id](mailto:melaaryani@unsur.ac.id), [ervankastrena@unsur.ac.id](mailto:ervankastrena@unsur.ac.id)

### **Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah untuk melakukan survey pola hidup sehat kepada para atlet bola voli di masa krisis pandemi *COVID-19*. Dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif survey. Subjek penelitian berasal dari atlet bola voli dari satu daerah di Kabupaten Cianjur (n=25) dengan karakteristik berjenis kelamin perempuan (n=10) dan laki-laki (n=15), usia dari 20-30 tahun, berat 55-70 kg dan tinggi 165-175 cm. Instrumen yang digunakan untuk mengukur pola hidup sehat mengacu kepada pola makan, pola aktivitas, pola kebersihan dan pola istirahat. Teknik pengumpulan data melalui observasi dan pengisian angket pola hidup sehat. Analisis data menggunakan Ms. Excel 2010 untuk mencari nilai rata-rata, frekuensi dan persentase. Hasil temuan pertama penelitian ini menunjukkan bahwa pola makan atlet memiliki rata-rata persentase sebesar 69.33 yang termasuk kedalam kriteria sedang, temuan kedua menunjukkan bahwa pola aktivitas memiliki rata-rata persentase sebesar 73.33 yang termasuk kedalam kriteria sedang, temuan ketiga menunjukkan bahwa pola kebersihan rata-rata persentase sebesar 81.33 yang termasuk kedalam kriteria tinggi dan temuan terakhir menunjukkan bahwa pola istirahat rata-rata persentase sebesar 77.33 yang termasuk kedalam kriteria baik. Dengan demikian, dapat tarik kesimpulan bahwa para atlet bola voli di Kabupaten Cianjur masih menjaga pola hidup sehat dengan baik serta teratur walaupun di masa pandemi *COVID-19*.

**Kata Kunci:** Survey, Pola Hidup Sehat, Atlet, *COVID-19*

### **Abstract**

*The purpose of this study was to conduct a survey of healthy lifestyles for volleyball athletes during the COVID-19 pandemic crisis. In this study using a descriptive survey method. The research subjects came from volleyball athletes from one area in Cianjur Regency (n = 25) with female (n = 10) and male (n = 15) gender characteristics, ages from 20-30 years, weight 55-70 kg and height 165-175 cm. The instrument used to measure a healthy lifestyle refers to eating patterns, activity patterns, hygiene patterns and resting patterns. Data analysis using Ms. Excel 2010 to find mean, frequency and percentage values. The first findings of this study indicate that the athlete's diet has an average percentage of 69.33 which is included in the moderate criteria, the second finding shows that the activity pattern has an average percentage of 73.33 which is included in the moderate criteria, the third finding shows that the average hygiene pattern the average percentage is 81.33 which is included in the high criteria and the latest findings show that the average rest pattern is 77.33 which is included in the good criteria. Thus, it can be concluded that volleyball athletes in Cianjur Regency still maintain a healthy and regular lifestyle even during the COVID-19 pandemic.*

**Keywords:** Survey, Healthy lifestyles, Athlete, *COVID-19*

### **PENDAHULUAN**

*Virus Corona (COVID-19)* yang berasal dari negara Cina saat ini telah menyerang masyarakat di dunia dan *World Health Organization (WHO)* telah menyatakan bahwa virus ini sebagai pandemi global yang mematikan (Zhou, Zhang & Qu, 2020). Bahkan data terbaru melaporkan bahwa dampak *COVID-19* telah membunuh jutaan masyarakat di semua kalangan (Poudel et al., 2021). Menurut data

yang ada bahwa *COVID-19* telah menyerang kesehatan di semua kalangan dari sekolah dasar, SMP, SMA/SMK, Universitas, klub/tim olahraga hingga masyarakat luas di beberapa negara (Marzouqi et al., 2021; Grix, Brannagan, Grimes & Neville, 2021; Scerri & Grech, 2021; Conde et al., 2021).

Dengan situasi yang darurat seperti ini pemerintah di seluruh negara mulai mengeluarkan kebijakan-kebijakan untuk dapat memutus mata rantai penyebaran *COVID-19* dengan beberapa cara, yaitu *physical/social distancing* (Woodford & Bussey, 2021), isolasi/*lock down* (Facer-Childs et al., 2021; Nassar, Allam & Shata, 2021) hingga kerja, sekolah (Jumareng et al., 2021; Hanif et al., 2021) dan, berlatih dari rumah (Costa et al., 2022). Bahkan semua negara di dunia saat ini menghimbau masyarakat untuk menjaga pola hidup sehat selama krisis pandemi *COVID-19*.

Pola hidup sehat dapat diartikan sebagai suatu kebiasaan atau perilaku yang mengedepankan pengelolaan hidup bersih baik dilingkungan masyarakat maupun bagi diri sendiri (Asri et al., 2021). Pola hidup sehat pun dapat dimaknai sebagai upaya dari setiap individu untuk menjaga kesehatan dengan melakukan perilaku-perilaku yang baik, sehingga mempengaruhi tingkat derajat kesehatannya (Susanti & Kholisoh, 2018).

Makna pola hidup bukan hanya berfokus pada kebiasaan hidup bersih melainkan mengarahkan juga terhadap kebiasaan pola makan, istirahat dan pola aktivitas fisik yang harus terbina dengan baik. Pola makan merupakan suatu kebiasaan untuk menjaga makanan dan minuman yang dikonsumsi sehari-hari memiliki kandungan gizi yang baik bagi tubuh. Seorang atlet yang tidak menjaga pola makan yang sehat atau sering mengonsumsi makan yang tidak sehat (kalori yang berlebihan, bersoda, *junk food*), cenderung memiliki beberapa resiko timbulnya penyakit kronis, misalnya kolesterol tinggi atau obesitas, penyakit jantung dan diabetes.

Sedangkan atlet yang menjaga pola makanan yang baik berpotensi memiliki derajat hidup yang berkualitas atau sehat sepanjang hayat. Kemudian pola istirahat pun di masa krisis pandemi *COVID-19* saat ini harus dijaga, agar dapat terhindar dari penularan virus ataupun penyakit lainnya. Pola istirahat memiliki makna sebagai kebiasaan atau perilaku untuk beristirahat yang cukup, sehingga tubuh tetap sehat dengan istirahat atau tidur selama 7-8 jam perhari (Atmaja, Astra & Suwiwa, 2021). Selain itu, dengan menjaga pola istirahat diklaim memiliki beberapa manfaat yaitu memperkuat sistem imun tubuh, menjaga berat badan tetap ideal, menjaga kesehatan mental dan meminimalisir resiko penyakit kronis.

Dan selanjutnya pola aktivitas merupakan suatu kebiasaan atau perilaku yang mengarah kepada menjaga aktivitas sehari-hari menjadi lebih aktif. Dengan menjaga aktivitas fisik agar tetap tinggi akan berpotensi membuat tubuh menjadi bugar, sehingga nantinya berdampak terhadap derajat kesehatan yang tinggi. Namun sebaliknya apabila tingkat aktivitas fisik seseorang rendah, maka sudah dapat diketahui bahwa tersebut beresiko untuk terkena penyakit yang kronis. Data melaporkan bahwa seseorang yang menjaga tingkat aktivitas fisik dapat memiliki kesehatan dan kualitas hidup yang sempurna (Intan, Hasanah, Wardiani & Handayani 2021). Dengan demikian, untuk mencapai pola hidup yang optimal, maka ketiga pola antara makanan, istirahat dan aktivitas fisik harus dikelola dengan sebaik mungkin di masa pandemi saat ini

Apabila melihat fakta berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti di peroleh informasi awal bahwa saat ini di kalangan atlet bola voli di Kabupaten Cianjur, banyak diantara mereka sering terkena penyakit seperti pusing, meriang, batuk, flu, dan sebagainya. Dengan adanya fenomena tersebut, peneliti berasumsi bahwa hal ini ada kaitannya dengan pola hidup atlet bola voli yang kurang baik. Maka dari itu peneliti bermaksud untuk melakukan survey terkait dengan pola hidup sehat pada masa pandemi *COVID-19* di kalangan atlet bola voli Cianjur.

## METODE

Jenis pendekatan dalam penelitian ini adalah survey, yaitu sebuah penelitian yang berupaya untuk mengungkap fenomena atau isu yang sedang terjadi secara nasional maupun internasional, sehingga nantinya dapat menjawab terhadap apa yang menjadi permasalahan pada fenomena tersebut. Pada dasarnya survey merupakan suatu prosedur penelitian kuantitatif untuk memperoleh data dari orang-orang yang dijadikan populasi, data tersebut berkaitan atau berhubungan dengan sikap, pendapat, keterampilan, kondisi, pengetahuan ataupun karakter dari orang-orang yang terdapat dalam subjek.



Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet dari cabang olahraga bola voli yang berasal dari daerah yang ada di Kabupaten Cianjur ( $n=25$ ). Karakteristik subjek adalah berjenis kelamin perempuan ( $n=10$ ) dan laki-laki ( $n=15$ ), usia dari 20-30 tahun, berat 55-70 kg dan tinggi 165-175 cm. Cara merekrut subjek yaitu (i) peneliti survey ke daerah atlet, (ii) peneliti memilih atlet yang bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian.

Instrumen adalah suatu alat yang digunakan untuk memperoleh informasi dari suatu objek penelitian. Berkaitan dengan hal itu, maka instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisioner yang diadaptasi dari studi sebelumnya (Atmaja, Astra & Suwiwa, 2021). Instrumen ini sudah di validasi dengan nilai validitas 0.88 dan reliabilitas 0.72, sehingga layak untuk digunakan. Indikator dalam instrument ini adalah: (1) pola makan, (2) pola aktivitas, (3) pola kebersihan dan (4) pola istirahat. Untuk lebih jelas terkait instrumen pola hidup sehat disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Kisi-Kisi Angket Pola Hidup Sehat

Definisi Variabel	Indikator	Butir Soal
Pola hidup sehat dapat diartikan sebagai suatu kebiasaan atau perilaku yang mengedepankan pengelolaan hidup bersih.	1. Pola Makan.	1,2,3,4,5,6,7,8
	2. Pola Aktivitas.	9,10,11,12,13,14,15,16
	3. Pola Kebersihan.	17,18,19,20,21,22,23,24
	4. Pola Istirahat.	25,26,27,28,29,30,31,32

Menurut Amaruddin et al., (2021) skala penyekoran angket dapat menggunakan skala Likert dari nilai 5= Selalu, 4= Sering, 3=Kadang-kadang, 2= Jarang dan 1= Tidak Pernah.

Teknik pengumpulan data melalui observasi dan pengisian angket pola hidup sehat. Setelah data terkumpul maka langkah selanjutnya adalah menghitungnya dengan menggunakan analisis statistik menggunakan bantuan Ms. Excel 2010 untuk mencari nilai rata-rata, frekuensi, persentase dari masing-masing indikator.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Kabupaten Cianjur mengenai survei pola hidup sehat di masa pandemi *COVID-19*. Penyebaran angket ini diberikan kepada atlet bola voli Cianjur yang dilaksanakan pada bulan Mei 2022. Untuk lebih jelas mengenai hasil temuan dalam penelitian ini di sajikan sebagai berikut:

Tabel 1. *Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin*

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1	Laki-laki	15	70%
2	Perempuan	10	30%
Jumlah		25	100%

Berdasarkan Tabel 1, yang terdapat di atas, dapat diketahui bahwa sampel yang digunakan berjenis kelamin laki-laki terdapat 15 orang. Sedangkan untuk berjenis kelamin perempuan terdapat 10 orang. Artinya subjek berjenis kelamin laki-laki lebih sedikit dari perempuan.

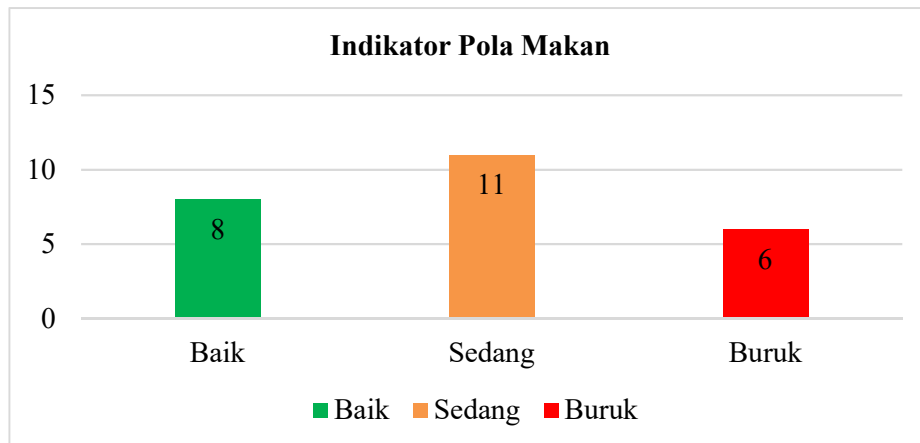
### Indikator Pola Makan

Tabel 2. *Data Hasil Survei Berdasarkan Indikator Pola Makan*

No	Kategori	Skor	Frekuensi	Total Skor	Persentase
1.	Baik	3	8	24	32%
2.	Sedang	2	11	22	44%
3.	Buruk	1	6	6	24%

Total	25	52	100%
Rata-Rata Persentase		69.33	
Kriteria		Sedang	

Apabila melihat data yang disajikan pada Tabel 2 di atas, dapat diartikan bahwa subjek dengan pola makan yang baik sebanyak 8 orang dan yang memiliki pola makan sedang sebanyak 11 orang sedangkan yang memiliki pola makan buruk sebanyak 6 orang (Lihat Grafik 1). Dari perhitungan tersebut dapat dilihat bahwa nilai rata-rata persentase sebesar 69.33 % artinya pola makan masyarakat Cianjur termasuk kriteria sedang.



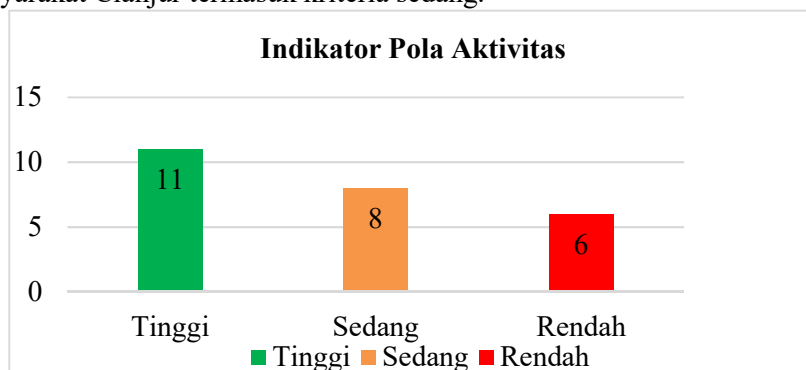
Grafik 1. Frekuensi Responden Berdasarkan Indikator Pola Makan

### Indikator Pola Aktivitas

Tabel 3. Data Hasil Survei Berdasarkan Indikator Pola Aktivitas

No	Kategori	Skor	Frekuensi	Total Skor	Persentase
1	Tinggi	3	11	33	44
2	Sedang	2	8	16	32
3	Rendah	1	6	6	24
	Total		25	55	100
	Rata-Rata Persentase			73.33	
	Kriteria			Sedang	

Apabila melihat data yang disajikan pada Tabel 3 di atas, dapat diartikan bahwa subjek dengan pola aktivitas yang tinggi sebanyak 11 orang dan yang memiliki pola aktivitas sedang sebanyak 8 orang sedangkan yang memiliki pola aktivitas rendah sebanyak 6 orang (lihat Grafik 2). Dari perhitungan tersebut dapat dilihat bahwa nilai rata-rata persentase sebesar 73,33 % artinya pola aktivitas masyarakat Cianjur termasuk kriteria sedang.



Grafik 2. Frekuensi Responden Berdasarkan Indikator Pola Aktivitas

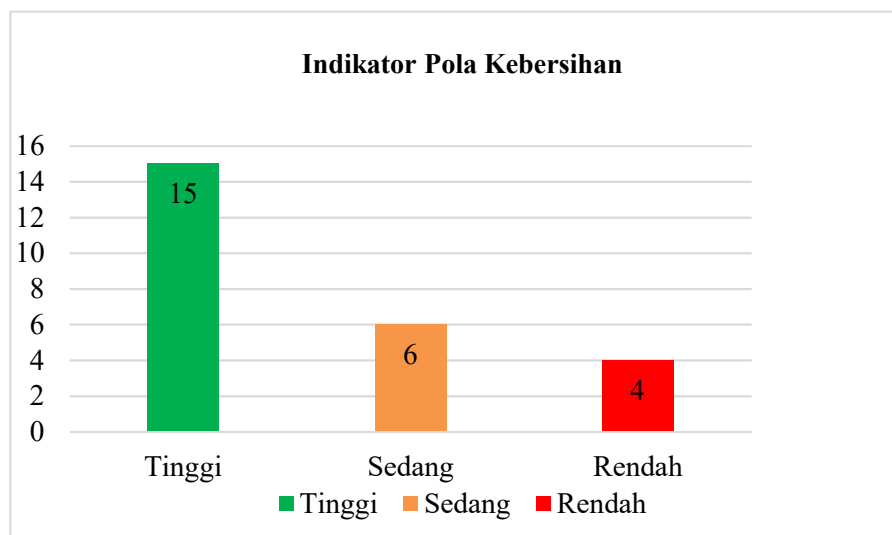


### Indikator Pola Kebersihan

Tabel 4. *Data Hasil Survei Berdasarkan Indikator Pola Kebersihan*

No	Kategori	Skor	Frekuensi	Total Skor	Persentase
1	Tinggi	3	15	45	60%
2	Sedang	2	6	12	24%
3	Rendah	1	4	4	16%
Total	25	61	100%		
Rata-Rata Persentase	81.33				
Kriteria	Tinggi				

Apabila melihat data yang disajikan pada Tabel 4 di atas, dapat diartikan bahwa sampel yang memiliki pola kebersihan yang tinggi sebanyak 15 orang dan yang memiliki pola kebersihan sedang sebanyak 6 orang, sedangkan yang memiliki pola kebersihan rendah sebanyak 4 orang (lihat Grafik 3). Dari perhitungan tersebut dapat dilihat bahwa nilai rata-rata persentase sebesar 81,33% artinya pola kebersihan dari masyarakat Cianjur termasuk ke dalam kriteria tinggi.



Grafik 3. *Frekuensi Responden Berdasarkan Indikator Pola Kebersihan*

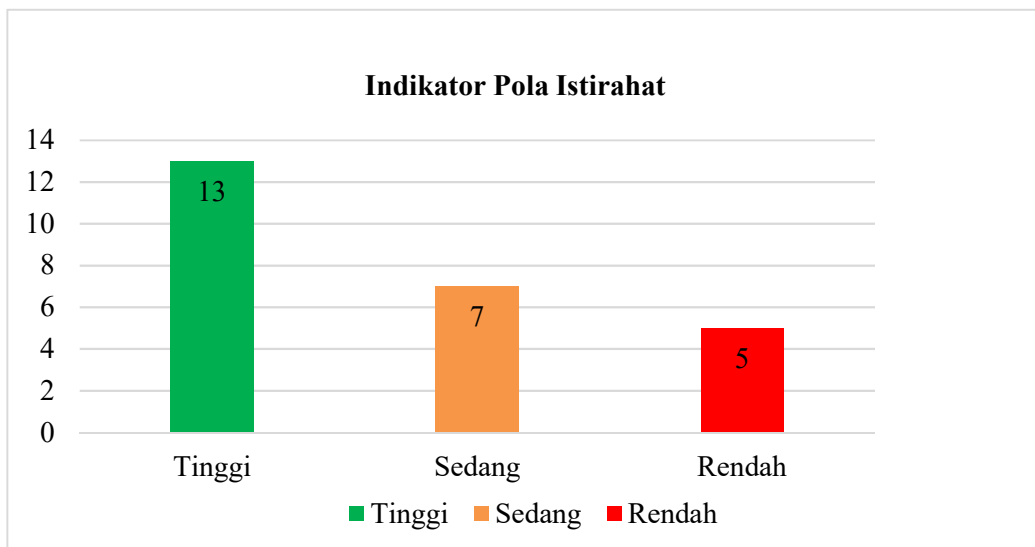
### Indikator Pola Istirahat

Tabel 5. *Data Hasil Survei Berdasarkan Indikator Pola Istirahat*

No	Kategori	Skor	Frekuensi	Total Skor	Persentase
1.	Baik	3	13	39	52
2.	Sedang	2	7	14	28
3.	Buruk	1	5	5	20
Total			25	58	100
Rata-Rata Persentase				77.33	
Kriteria	Baik				

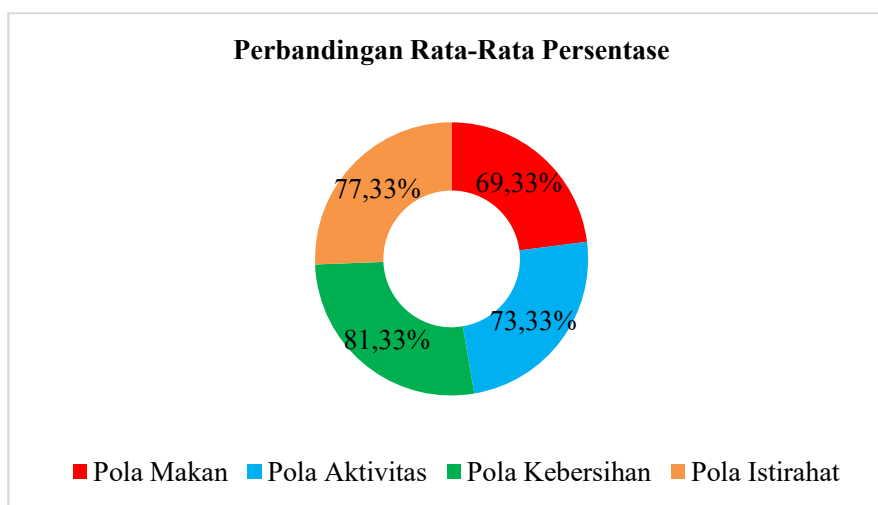
Apabila melihat data yang disajikan pada Tabel 5 di atas, dapat diartikan bahwa subjek yang memiliki pola istirahat yang baik sebanyak 13 orang dan yang memiliki pola istirahat sedang sebanyak 7 orang, sedangkan yang memiliki pola istirahat buruk sebanyak 5 orang (lihat Grafik 4). Dari

perhitungan tersebut dapat dilihat bahwa nilai rata-rata persentase sebesar 77.33% artinya pola istirahat dari masyarakat Cianjur termasuk ke dalam kriteria baik.



Grafik 4. Frekuensi Responden Berdasarkan Indikator Pola Istirahat

#### Perbandingan Rata-Rata Persentase Hasil Survei Pola Makan, Aktivitas, Kebersihan dan Istirahat



Grafik 5. Perbandingan Rata-rata Persentase antar Indikator Pola

Berdasarkan Grafik 5 di atas di artikan bahwa perbandingan nilai rata-rata antara pola makan dengan persentase sebesar 69.33% , pola aktivitas dengan persentase sebesar 73.33% , pola kebersihan dengan persentase sebesar 81.33% dan pola istirahat dengan persentase sebesar 77.33%. Dengan data nyata tersebut dapat disimpulkan bahwa kebanyakan masyarakat Cianjur cenderung lebih menjaga pola kebersihan di masa krisis pandemi *COVID-19* saat ini.

#### Pembahasan

Tujuan penelitian ini adalah untuk melakukan survey pola hidup sehat atlet bola voli di Kabupaten Cianjur selama masa pandemi *COVID-19*. Temuan pertama menunjukkan bahwa pola makan memiliki rata-rata persentase sebesar 69.33 yang termasuk kedalam kriteria sedang. Hasil tersebut membuktikan bahwa mayoritas atlet bola voli di Kabupaten Cianjur memiliki pola makan yang sehat, misalnya mengkonsumsi makanan yang berprotein, karbohidrat di tiga waktu yaitu pagi,



siang dan sore hari dan mereka menyatakan sering mengurangi makanan yang mengandung kalori tinggi.

Selain itu, para atlet jarang membeli makanan dari luar seperti warung nasi ataupun makanan yang sering diperjual belikan di jalanan, karena menurut mereka makanan atau minuman tersebut kurang higienis. Hal yang sama dijelaskan oleh Amaliyah, Soeyono, Nurlaela & Kristiastuti (2021) bahwa masyarakat khususnya kaum remaja berusaha untuk selalu menikmati makanan utama tepat waktu dengan makanan yang bergizi seimbang terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral, karena hal itu penting untuk menjaga imunitas tubuh di masa-masa pandemi seperti saat ini.

Pada dasarnya pola makan di masa pandemi *COVID-19* saat ini memiliki peran penting bagi kesehatan semua orang termasuk para atlet (Bisri, Yulia & Nikmawati, 2021), manakala pola makan yang dikonsumsi oleh atlet baik maka akan menjadi *anti body* dari berbagai virus serta menjadi energi yang dibutuhkan untuk melakukan kegiatan latihan maupun bertanding (Hita et al., 2016). Namun sebaliknya apabila pola makan tidak terbina dengan baik maka akan memberikan dampak negatif, misalnya atlet tidak semangat dalam berlatih, mudah sakit bahkan hingga mudah terkena virus *COVID-19*. Hasil penelitian sebelumnya melaporkan bahwa menjaga pola makan yang baik dan sehat sangat penting saat masa pandemi *COVID-19* sekarang ini, mengkonsumsi makanan yang bergizi serta seimbang sangat membantu dalam proses meningkatkan sistem kekebalan tubuh (Amatori et al., 2020; Newbury et al., 2022).

Temuan kedua dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pola aktivitas memiliki rata-rata persentase sebesar 73.33 yang termasuk kedalam kriteria sedang. Hasil tersebut membuktikan bahwa mayoritas atlet bola voli di Kabupaten Cianjur masih sering melakukan aktivitas yang mengarah kepada hal positif, misalnya di pagi hari mereka terkadang melakukan olahraga di halaman rumah dan dilanjut dengan aktivitas sehari-hari.

Artinya terjadi pengurangan intensitas aktivitas fisik selama masa *COVID-19*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya melaporkan bahwa aktivitas fisik mengalami penurunan yang signifikan dikarenakan dampak dari *COVID-19* dan para atlet hanya melakukan latihan di rumah, misalnya *push-up*, senam, yoga, *tabata training* (Ashadi, Andriana & Pramono, 2020; Setiawan, Budiarto, Afriyuan 2021; Amaruddin et al., 2021). Temuan ketiga dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pola kebersihan rata-rata persentase sebesar 81.33 yang termasuk kedalam kriteria tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas atlet bola voli Kabupaten Cianjur sering menjaga kebersihan baik bagi dirinya sendiri maupun untuk lingkungannya. Misalnya para atlet sering mencuci tangan, membuang sampah pada tempatnya dan membersihkan lingkungan rumahnya.

Hasil yang sama ditunjukkan oleh penelitian sebelumnya di mana atlet sering mengadakan kerja bakti secara rutin, seperti membersihkan lingkungan, pengumpulan dan pemilahan jenis sampah, melakukan pembersihan ruas jalan dari tumbuhan liar yang tumbuh di jalan maupun trotoar, pembersihan selokan-selokan dari sampah yang menumpuk (Ardianca, Kanca & Wijaya, 2021). Temuan terakhir dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pola istirahat rata-rata persentase sebesar 77.33 yang termasuk kedalam kriteria baik. Hasil tersebut membuktikan bahwa mayoritas atlet bola voli di Kabupaten Cianjur sering menjaga pola tidur, misalnya jarang bergadang dan mencukupi tidur selama 8 jam dalam sehari (Facer-Childs et al., 2021; Woods, Dunne, Gallagher & Harney., 2022). Hal itu sesuai dengan anjuran dari Kementerian Kesehatan RI dalam Pedoman Gizi Seimbang memberikan anjuran terkait waktu istirahat yang baiknya diterapkan yaitu minimal 6 – 8 jam sehari.

## KESIMPULAN

Dengan demikian, simpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa atlet bola di Kabupaten Cianjur tetap menjaga pola hidup sehat selama masa pandemik *COVID-19*. Hal itu di lihat dari evaluasi secara keseluruhan terkait hasil penelitian, penerapan pola makan, aktivitas, kebersihan dan waktu istirahat cukup baik namun perlu ditingkatkan lagi mengingat pentingnya empat pola tersebut dalam kehidupan sehari-hari terutama di masa pandemi *COVID-19*.

## DAFTAR RUJUKAN

- Amaliyah, M., Soeyono, R. D., Nurlaela, L., & Kritiastuti, D. (2021). Pola konsumsi makan remaja di masa pandemi covid-19. *Jurnal Tata Boga*, 10(1), 129–137. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-tata-boga/article/view/38402>
- Amaruddn, M. T., Setiawan, E., Kastrena, E., Amrulloh, A., Amalia, E. F., Pratama, A. K., & Rahadian, A. (2021). Mengeksplorasi Minat Siswa Penyandang Disabilitas Terhadap Aktivitas Fisik di masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Patriot*, 3(4), 408–418. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i4.820>
- Amatori, S., Zeppa, S. D., Preti, A., Gervasi, M., Gobbi, E., Ferrini, F., Rocchi, M. B. L., Baldari, C., Perroni, F., Piccoli, G., Stocchi, V., Sestili, P., & Sisti, D. (2020). Dietary habits and psychological states during covid-19 home isolation in italian college students: The role of physical exercise. *Nutrients*, 12(12), 1–17. <https://doi.org/10.3390/nu12123660>
- Ardianca, A., Kanca, I. N., & Wijaya, M. A. (2021). Survei Pemahaman Pola Hidup Sehat Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Peserta Didik Kelas X Man 4 Kediri Jawa Timur. *JPOK Undiksha*, 9(3), 71–79.
- Ashadi, K., Mita Andriana, L., Bayu, D., & Pramono, A. (2020). Pola aktivitas olahraga sebelum dan selama masa pandemi covid-19 pada mahasiswa fakultas olahraga dan fakultas non-olahraga Sports activity patterns before and during covid-19 pandemic in students of the sports faculty and non-sports faculty. *Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(3), 713–728. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v6i3.14937](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i3.14937)
- Asri, I. H., Lestardini, Y., Husni, M., Muspita, Z., & Hadi, Y. A. (2021). Edukasi Pola Hidup Sehat Di Masa Covid-19. *Jurnal Abdi Populika*, 2(1), 56–63. <https://ejournal.hamzanwadi.ac.id/index.php/abdipopulika/article/view/3105>
- Atmaja, P. M. Y. R., Budaya Astra, I. K., & Suwiwa, I. G. (2021). Aktivitas Fisik Serta Pola Hidup Sehat Masyarakat Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(2), 128. <https://doi.org/10.23887/jiku.v9i2.31409>
- Conde, E., Martínez-Aranda, L. M., Sanz, G., López de Subijana, C., Sánchez-Pato, A., Díaz-Aroca, Á., Leiva-Arcas, A., García-Roca, J. A., Ramis, Y., & Torregrossa, M. (2021). Effects of the COVID-19 Health Crisis on Sports Practice, Life Quality, and Emotional Status in Spanish High-Performance Athletes. *Frontiers in Psychology*, 12(September), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.736499>
- Costa, S., De Gregorio, E., Zurzolo, L., Santi, G., Ciofi, E. G., Di Gruttola, F., Morgilli, L., Montesano, C., Cavallerio, F., Bertollo, M., & Di Fronso, S. (2022). Athletes and Coaches Through the COVID-19 Pandemic: A Qualitative View of Goal Management. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph19095085>
- Facer-Childs, E. R., Hoffman, D., Tran, J. N., Drummond, S. P. A., & Rajaratnam, S. M. W.





- (2021). Sleep and mental health in athletes during COVID-19 lockdown. *Sleep*, 44(5), 1–9. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsaa261>
- Grix, J., Brannagan, P. M., Grimes, H., & Neville, R. (2021). The impact of Covid-19 on sport. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 13(1), 1–12. <https://doi.org/10.1080/19406940.2020.1851285>
- Hanif, A. S., Amelia, S. R., Nurdin, F., Hernawan, Maslikah, U., Usra, M., Gani, R. A., Setiawan, E., & Jumareng, H. (2021). Investigating lecturers' perceptions of the performance of computer-based and paper pencils-based for assessing sports training program during covid-19. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(5), 1004–1010. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090522>
- Hita, I Putut, Agus, D., Ariestika, E., Yacshie, B. T. P. W. B., & Pranata, D. (2016). Hubungan Status Gizi Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik PMI Selama Masa Karantina COVID-19. *Jurnal Menssana*, 1(2), 146–156.
- Intan, T., Hasanah, F., Wardiani, S. R., & Handayani, V. T. (2021). Peningkatan Kualitas Hidup Di Masa Pandemi Covid-19 Dengan Penerapan Pola Hidup Sehat. *Jurdimas Royal*, 4(1), 27–32.
- Jumareng, H., Setiawan, E., Patah, I. A., Aryani, M., Asmuddin, A., & Gani, R. A. (2021). Online Learning and Platforms Favored in Physical Education Class during COVID-19 Era: Exploring Student' Perceptions. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(1), 11–18. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090102>
- Khasanul Bisri, Cica Yulia, & Ellis Endang Nikmawati. (2021). Identifikasi Status Gizi Dan Kebiasaan Makan Atlet Usia Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Sains Boga*, 4(2), 24–32. <https://doi.org/10.21009/jsb.004.2.04>
- Marzouqi, A. Al, Jarrar, A. H., Habib-mourad, C., Jamous, D. O. A., Id, H. I. A., Sabbah, H. Al, Id, H. H., Stojanovska, L., Hashim, M., Elhameed, O. A. A., Obaid, R. R. S., & Elfeky, S. (2021). Impact of COVID-19 on mental health and quality of life : Is there any effect? A cross- sectional study of the MENA region. *PLoS ONE*, 16(3) e0249107., 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0249107>
- Nassar, M. F., Allam, M. F., & Shata, M. O. (2021). Effect of COVID-19 Lockdown on Young Egyptian Soccer Players. *Global Pediatric Health*, 8, 1–7. <https://doi.org/10.1177/2333794X211012980>
- Newbury, J. W., Foo, W. L., Cole, M., Kelly, A. L., Chessor, R. J., Sparks, S. A., Faghy, M. A., Gough, H. C., & Gough, L. A. (2022). Nutritional intakes of highly trained adolescent swimmers before, during, and after a national lockdown in the COVID-19 pandemic. *PLoS ONE*, 17(4 April), 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0266238>

- 
- Poudel, A. N., Zhu, S., Cooper, N., Roderick, P., Alwan, N., Tarrant, C., Ziauddeen, N., & Yao, G. L. (2021). Impact of Covid-19 on health-related quality of life of patients: A structured review. *PLoS ONE*, 16(10 October), 1–20. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0259164>
- Scerri, M., & Grech, V. (2021). Discussion: COVID-19's impact on sports and athletes. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 51(3), 390–393. <https://doi.org/10.1007/s12662-021-00726-6>
- Setiawan, E., Budiarto, & Afriyuandi, A. R. (2021). Korelasi Antara Physical Activity Dan Physical. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 192–201. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i2.2005>
- Susanti, E., & Kholisoh, N. (2018). Konstruksi Makna Kualitas Hidup Sehat (Studi Fenomenologi pada Anggota Komunitas Herbalife Klub Sehat Ersanddi Jakarta). *LUGAS Jurnal Komunikasi*, 2(1), 1–12. <https://doi.org/10.31334/jl.v2i1.117>
- Woodford, L., & Bussey, L. (2021). Exploring the Perceived Impact of the COVID-19 Pandemic Social Distancing Measures on Athlete Wellbeing: A Qualitative Study Utilising Photo-Elicitation. *Frontiers in Psychology*, 12(July), 1–16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.624023>
- Woods, S., Dunne, S., Gallagher, P., & Harney, S. (2022). Is a pandemic as good as a rest? Comparing athlete burnout and stress before and after the suspension of organised team sport due to Covid-19 restrictions, and investigating the impact of athletes' responses to this period. *Psychology of Sport and Exercise*, 60(February). <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102168>
- Zhou, M., Zhang, X., & Qu, J. (2020). Coronavirus disease 2019: A clinical review. *European Review for Medical and Pharmacological Sciences*, 24(8), 4585–4596. [https://doi.org/10.26355/eurrev\\_202004\\_21045](https://doi.org/10.26355/eurrev_202004_21045)