

## Kesan Pandemik Terhadap Aktiviti-aktiviti Riadah Dan Senaman Di Taman Merdeka Johor Bahru

Faizah Binti Sahbudin<sup>1</sup>, Malisa Binti Othman<sup>2</sup>, Mohd Ghadafi Bin Shari<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Politeknik METrO Johor Bahru

### ABSTRAK

Aktiviti- aktiviti riadah adalah penting bagi mewujudkan masyarakat yang sihat dari segi mental dan fizikal. Kebiasaannya, bagi penduduk bandar seperti Johor Bahru menjalankan aktiviti-aktiviti riadah di taman-taman rekreasi seperti Taman Merdeka Johor Bahru. Namun sejak Perintah Kawalan Pergerakan dilaksanakan bagi menghadapi ancaman Pandemik Novel Corona Virus (COVID-19), telah menyebabkan pihak berkuasa seperti Majlis Bandaraya Johor Bahru (MBJB) menutup Taman Merdeka dari segala aktiviti. Disebabkan permasalahan ini, pengkaji menjalankan kajian bagi mengetahui kesan Pandemik COVID-19 terhadap aktiviti-aktiviti riadah dan senaman di Taman Merdeka Johor Bahru. Kajian dilakukan di lokasi Taman Merdeka Johor Bahru menggunakan kaedah soal selidik. 100 responden yang terdiri daripada pengunjung Taman Merdeka Johor Bahru. Kajian yang dilaksanakan berbentuk kajian tinjauan dan dilakukan secara rawak. Dibahagikan kepada dua bahagian iaitu Bahagian A (Demografi), Bahagian B (Kesan Pandemik dan Amalan pencegahan COVID-19 semasa melakukan aktiviti). Data yang diperolehi daripada kajian ini dianalisa menggunakan Perisian SPSS23. Dapatan kajian mendapati responden menyatakan perasaan bosan berada di rumah (Min = 4.19) kerana tidak dapat melakukan riadah. Disamping itu bagi amalan pencegahan COVID-19 semasa melakukan aktiviti-aktiviti riadah, responden tidak berkumpul dikhalayak ramai (Min = 4.46) dan tidak bersalaman diantara satu sama lain (Min = 4.25). Kajian ini telah berjaya membantu pengkaji dalam melihat sejauh mana kesan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) kepada aktiviti-aktiviti riadah di Taman Merdeka Johor Bahru. Diharap, hasil kajian ini dapat meningkatkan kesedaran masyarakat terhadap pentingnya menjalankan aktiviti-aktiviti riadah disamping menjaga keselamatan diri dengan mengamalkan langkah-langkah pencegahan COVID-19.

**Kata Kunci:** Pandemik, Riadah, Senaman

### 1.0 PENGENALAN

Johor Bahru adalah salah satu dari sepuluh daerah di Johor yang terletak di Selatan Semenanjung Malaysia. Berdasarkan maklumat yang diperolehi dari Jabatan Pengairan Dan Saliran (JPS) Daerah Johor Bahru, anggaran populasi penduduk di Johor Bahru adalah seramai 1,183,347 orang. Johor Bahru merupakan sebuah daerah yang berkembang pesat yang memiliki beberapa taman yang menarik untuk menjalankan pelbagai aktiviti riadah, senaman, dan santai. Antara taman-taman yang terdapat di Johor Bahru adalah Taman Bunga Raya, Taman Rekreasi Adda Height, Taman Rekreasi Bukit Indah, Setia Indah Park, Mutiara Rini Recreation Park, Bukit Layang-Layang, Hutan Bandar Johor Bahru, dan Taman Merdeka Johor Bahru. Dalam kajian ini akan tertumpu kepada aktiviti riadah semasa pandemik di Taman Merdeka Johor Bahru. Taman Merdeka Johor Bahru merupakan sebuah taman yang berkonsepkan memperingati perjuangan bangsa bagi mencapai kemerdekaan. Terdapat sembilan rumput melambangkan bab tertentu dalam sejarah perjuangan kemerdekaan. Taman Merdeka terletak di Tasek Utara kira-kira tiga kilometer dari Pusat Bandaraya Johor Bahru. Seluas 31 ekar yang mempunyai tasik buatan manusia, kawasan taman yang rimbun dipenuhi dengan struktur buatan manusia. Taman Merdeka Johor Bahru adalah tempat yang sesuai untuk berjalan kaki atau berjoging pada awal pagi atau petang, bersenam, dan riadah menikmati udara yang segar.

Taman Merdeka Johor Bahru merupakan satu kawasan yang bersesuaian untuk menjalankan riadah, mempunyai kemudahan-kemudahan untuk masyarakat berehat dan melakukan aktiviti dengan selesa dan menyenangkan. Gambarajah 1 menunjukkan peta Taman Merdeka Johor Bahru yang diambil melalui *Google Maps*.



Gambarajah 1: Peta Taman Merdeka Johor Bahru

Sumber : *Google Maps*

Taman Merdeka Johor Bahru memainkan peranan penting untuk mewujudkan suasana kelestarian bandar dan menggalakan masyarakat di sekitar bandar Johor Bahru untuk menjalankan aktiviti yang sihat. Menjadi satu kawasan yang amat sesuai menjadi tempat berkumpul bagi mengeratkan hubungan masyarakat setempat. Taman Merdeka Johor Bahru mampu menjadi lokasi bagi individu merehatkan minda dan melepaskan lelah penat setelah bekerja. Stres ditempat kerja memerlukan satu taman rekreasi yang dapat memberikan ketenangan tanpa mengeluarkan perbelanjaan. Selain daripada aktiviti berkaitan riadah dan senaman, kawasan sekitar Taman Merdeka Johor Bahru boleh dijadikan lokasi bagi aktiviti sosial seperti majlis perkahwinan, sambutan hari jadi, dan sebagainya. Kawasan bandar yang pesat memerlukan taman rekreasi seperti Taman Merdeka yang berfungsi sebagai mewujudkan kawasan hijau. Kawasan hijau ini perlu untuk mengindahkan, memberikan kesegaran, dan suasana yang nyaman bagi kawasan bandar. Menurut Hafiz (3 Oktober 2020), setiap bandar hendaklah mempunyai taman bandar bagi tujuan pemuliharaan alam sekitar. Mahazan (2008) menjelaskan bahawa pembangunan lestari tertumpu kepada tiga aspek utama iaitu alam semulajadi, ekonomi dan sosial dalam pembangunan sesebuah kawasan atau bandar. Aktiviti-aktiviti riadah yang dijalankan sekitar Taman Merdeka Johor Bahru amat signifikan kepada aktiviti yang meningkatkan tahap kesihatan. Amalan senaman seperti berjalan kaki atau berjoging mampu meningkatkan mutu kesihatan masyarakat di bandar Johor Bahru.

## 2.0 LATAR BELAKANG KAJIAN

Pada awal Februari 2020, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) mengesahkan bahawa jumlah pesakit COVID-19 meningkat dari hari ke hari. Kerajaan Malaysia mengumumkan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) selama dua minggu dan dipanjangkan lagi dengan mewujudkan Perintah Kawalan Pergerakan Diperketatkan (PKPD), Perintah Kawalan Pergerakan Bersyarat (PKPB), Perintah Kawalan Pergerakan Pemulihan (PKPP), Perintah Kawalan Pergerakan Bersyarat Diubahsuai (PKPBD), Perintah Kawalan Pergerakan Diperketatkan Bersasar (PKPDB), dan Perintah Kawalan Pergerakan Secara Pentadbiran (PKPDP). Berdasarkan Eikhwan dan Mahirah (5 April 2020) dalam Perspektif terbitan Terengganu Strategic and Integrity Institute (TSIS), pelaksanaan PKP adalah bermula pada 18 Mac 2020 dan kes semakin meningkat secara mendadak.

Oleh itu, banyak aktiviti telah disekat seperti sukan, pendidikan sosial dan sebagainya. Menurut Zaiton (2020) menyatakan PKP adalah larangan pergerakan kepada masyarakat daripada aktiviti sukan, sosial, keagamaan, dan budaya. Sekatan juga termasuk aktiviti-aktiviti riadah di taman rekreasi. Nik Muhammad (2018) telah mendefinisikan aktiviti riadah sebagai satu aktiviti yang memberikan kepuasan kepada pelakunya, dilakukan secara sukarela merangkumi senaman, aktiviti santai, dan sebagainya. Dengan adanya PKP, telah menghadkan aktiviti-aktiviti riadah yang biasa dilakukan oleh pengunjung Taman Merdeka Johor Bahru terutamanya pada hari Sabtu dan Ahad.

Kesan daripada sekatan pergerakan menjalani aktiviti-aktiviti riadah akan membawa kepada peningkatan masalah stres dan masalah kesihatan. Ini disebabkan semasa PKP, seseorang tidak dapat bergerak bebas dan banyak menghabiskan dirumah. Tekanan pelbagai masalah akan menyebabkan seseorang itu menghadapi tekanan sehingga mengakibatkan stres. Selain itu, kesan sekatan pergerakan menjalani aktiviti-aktiviti riadah juga memberi kesan kepada kesihatan fizikal. Ini kerana apabila seseorang melakukan aktiviti riadah, peluh yang mengandungi toksik yang tidak diperlukan serta kadar lemak dalam tubuh badan dapat dikurangkan. Namun, aktiviti yang banyak memberikan faedah ini terpaksa diberhentikan seketika disebabkan PKP. Ketika PKPB, aktiviti berkaitan riadah di taman rekreasi telah dibenarkan, namun kebenaran ini memerlukan individu itu mematuhi standard prosedur menghindari COVID-19. Selain itu, kebenaran yang diberikan bergantung kepada keadaan peningkatan kes setempat dan arahan daripada pihak berwajib tempatan. Disebabkan arahan-arahan PKP berkaitan aktiviti-aktiviti riadah telah menarik pengkaji untuk melakukan kajian tinjauan bagi melihat kesan Pandemik dan amalan pencegahan COVID-19 semasa melakukan aktiviti-aktiviti riadah di Taman Merdeka Johor Bahru.

### 3.0 OBJEKTIF KAJIAN

Berdasarkan kepada latar belakang kajian, pengkaji melakukan kajian bagi melihat dan mengetahui kesan Pandemik COVID-19 terhadap aktiviti-aktiviti riadah dan senaman di Taman Merdeka Johor Bahru. Kajian akan memfokuskan kepada kesan Pandemik dan amalan pencegahan COVID-19 semasa melakukan aktiviti-aktiviti riadah di Taman Merdeka Johor Bahru. Oleh itu, objektif kajian akan memfokuskan kepada mengenal pasti kesan pandemik dan amalan pencegahan COVID 19 semasa menjalankan aktiviti-aktiviti riadah di Taman Merdeka Johor Bahru.

### 4.0 METODOLOGI

Sampel kajian terdiri daripada 100 responden yang dipilih secara rawak yang terdiri daripada pengunjung yang melakukan aktiviti riadah di Taman Merdeka Johor Bahru. Soal selidik terdiri daripada dua bahagian iaitu Bahagian A (Demografi), Bahagian B (Kesan Pandemik dan Amalan pencegahan COVID-19 semasa melakukan aktiviti). Bahagian A merangkumi dua maklumat responden iaitu jantina dan bangsa. Bahagian B mengandungi 13 soalan item yang dibahagikan kepada dua pecahan iaitu enam item pada Kesan Pandemik dan tujuh item pada Amalan pencegahan COVID-19 semasa melakukan aktiviti. Menggunakan Lima Skala Likert yang diperkenalkan oleh Rensis Likert melalui buku rujukan Sekaran (2006). Mengandungi pilihan keputusan dari “Amat Tidak Bersetuju” sehingga “Amat Sangat Bersetuju”. Ujian *reliability analysis* dilakukan bagi menilai tahap reliabiliti bagi set soal selidik dan sesebuah kajian dijaga. Jadual 1 menunjukkan dapatan dari ujian *reliability analysis*.

Jadual 1:Ujian *Reliability Analysis* bagi setiap Bahagian B

FAKTOR	JUMLAH ITEM SOALAN	RELIABILITI
Bahagian B1 (Kesan Pandemik)	6	0.832
Bahagian B2 (Amalan pencegahan COVID-19 semasa melakukan aktiviti riadah)	7	0.863

Daripada dapatan ujian *reliability analysis* menunjukkan *Alpha Croanbach* kesemua setiap dimensi adalah melebihi tanda aras yang telah ditetapkan iaitu 0.6. Dari dapatan tersebut, ini bermaksud soalan-soalan yang dikemukakan terbukti kesahihan dan responden memahami setiap item soalan. Jadual 2 digunakan bagi mentafsir nilai min berdasarkan skala likert sebagai menjawab setiap persoalan kajian yang telah diadaptasi daripada Wiersma (1995).

Jadual 2: Titik Potong (*Cut-off Point*) Nilai Min Mengikut Wiersma (1995)

JULAT MIN	TAHAP KEKUATAN
Nilai Min 1.00 – Nilai Min 2.33	Tahap Rendah
Nilai Min 2.34 – Nilai Min 3.67	Tahap Sederhana
Nilai Min 3.68 – Nilai Min 5.00	Tahap Tinggi

## 5.0 DAPATAN KAJIAN DAN PERBINCANGAN

Jadual 3: Demografi Responden

No	Demografi	Pengelasan	Kekerapan	Peratusan (%)
01	Jantina	Lelaki	63	63%
		Perempuan	37	37%
03	Bangsa	Melayu	91	91%
		Cina	4	4%
		India	5	5%

Jadual 3 menunjukkan dapatan berkaitan demografi atau maklumat berkaitan responden. Kajian hanya memilih dua kategori demografi sahaja iaitu pada jantina dan bangsa. Bilangan responden lelaki adalah seramai 63 orang dan bilangan responden perempuan seramai 37 orang. Melayu adalah majoriti responden dengan 91 orang diikuti India (5 orang) dan Cina (4 orang).

Jadual 4: Kesan Pandemik

	Min
<i>Saya tidak dapat menjalani aktiviti-aktiviti riadah.</i>	3.59
<i>Saya terpaksa melakukan senaman dan aktiviti riadah di kawasan berhampiran kediaman.</i>	3.90
<i>Saya mengalami sedikit tekanan atau minor stres disebabkan tidak dapat melakukan aktiviti riadah.</i>	2.94
<i>Saya tidak dapat merasa gembira apabila tidak melakukan aktiviti riadah.</i>	3.59
<i>Saya merasakan berat badan saya terdapat peningkatan.</i>	4.06
<i>Saya merasa bosan berada dirumah.</i>	4.19

Dapatan kajian bagi setiap pernyataan pada Jadual 4 menunjukkan tiga pernyataan mencatatkan nilai min tinggi iaitu “Saya merasa bosan berada dirumah” (min=4.19), “Saya merasakan berat badan saya terdapat peningkatan” (min=4.06), dan “Saya terpaksa melakukan senaman dan aktiviti riadah di kawasan berhampiran kediaman” (min=3.90). Nukilan Datuk Abd Jalil Ali (9 April 2020) memberitahu bahawa di China, PKP telah memberikan kesan negatif keluarga dimana tahap kebosanan berada dirumah telah meningkatkan kes penceraihan. Remaja dan kanak-kanak juga antara terkesan dengan perasaan bosan yang melampau selain daripada golongan dewasa. Emosi bosan ini menyebabkan masyarakat lebih banyak menghabiskan masa dengan penggunaan media elektronik dan permainan video berlebihan sehingga boleh mengganggu perkembangan emosi dan kesihatan mental. Perasaan bosan ini juga menyebabkan kitaran keseimbangan aktiviti terganggu dimana jumlah dan waktu tidur, makan, dan sebagainya tidak mengikut seperti norma biasa. Ini akan menyebabkan berlakunya peningkatan berat badan secara tidak ketara atau ketara. Peningkatan berat badan berpunca daripada kurangnya aktiviti fizikal dan peningkatan corak permakanan.

Berdasarkan Terjemahan Sinar Harian (17 Jun 2020), di Wuhan terdapat kes dimana seorang lelaki berusia 26 tahun telah mengalami peningkatan berat badan sebanyak 100 kilogram. Antara punca kepada peningkatan berat badan adalah disebabkan makanan ringan, perasaan bosan melampau, stres, makan sebelum tidur, malas bersukan, dan kurang bergerak. Akibatnya, responden terpaksa mengambil ikhtiar untuk melakukan aktiviti riadah dan senaman di rumah atau kawasan yang berhampiran. Razis (30 Mac 2020) menyatakan walaupun PKP dan berada dirumah, senaman tetap boleh dilakukan. Terdapat banyak tips senaman dirumah yang boleh dilakukan. Selain senaman, aktiviti riadah seperti menanam pokok juga boleh dilakukan. Disebabkan itu, terdapat catatan nilai min yang sederhana iaitu 3.59. Pernyataan tersebut adalah “Saya tidak dapat menjalani aktiviti-aktiviti riadah” dan “Saya tidak dapat merasa gembira apabila tidak melakukan aktiviti riadah”. Ini menunjukkan responden masih dapat mengawal impak PKP.

Penyataan yang mencatatkan nilai min terendah adalah “Saya mengalami sedikit tekanan atau minor stres disebabkan tidak dapat melakukan aktiviti riadah” (min=2.94). Emosi negatif yang wujud semasa PKP boleh menyebabkan berlakunya sedikit tekanan atau minor stres. Antara emosi negatif yang muncul disebabkan pemikiran negatif berkaitan diri sendiri, tidak dapat melakukan rutin harian seperti biasa, dan juga tidak dapat berkomunikasi dengan orang lain seperti biasa. Responden dapat mengimbangi tekanan daripada emosi yang negatif dengan melakukan aktiviti yang sesuai untuk dilakukan di dalam rumah atau kawasan rumah yang dapat memberikan pelbagai faedah yang baik.

Jadual 5: Amalan Pencegahan COVID-19 Semasa Melakukan Aktiviti-Aktiviti Riadah

	Min
<i>Saya sentiasa membawa pembersih tangan (hand sanitizer)</i>	3.75
<i>Saya sentiasa menjaga jarak 2 meter dari orang lain</i>	3.94
<i>Saya sentiasa mengikut arahan yang dikeluarkan oleh pihak berkuasa dari masa ke semasa</i>	3.80
<i>Selepas melakukan aktiviti riadah, saya akan pastikan saya mandi terlebih dahulu sebelum bersama keluarga</i>	3.29
<i>Saya tidak bersalaman dengan orang yang saya kenali</i>	4.25
<i>Saya tidak berkumpul di khalayak ramai</i>	4.46
<i>Saya akan mengimbas bacaan suhu badan sebelum memasuki taman</i>	2.88

Jadual 5 menunjukkan dapatan dari setiap item bagi amalan pencegahan COVID-19 semasa melakukan aktiviti-aktiviti riadah di Taman Merdeka Johor Bahru. Terdapat lima pernyataan yang mencatatkan nilai min tinggi iaitu min atas 3.68. Amalan pencegahan COVID-19 semasa berada di Taman Merdeka Johor Bahru adalah “Saya tidak berkumpul di khalayak ramai” (min=4.46), diikuti dengan pernyataan “Saya tidak bersalaman dengan orang yang saya kenali” (min=4.25). Berdasarkan nasihat daripada Ketua Pengarah Kesihatan, Datuk Dr Noor Hisham Abdullah berkata orang ramai perlu mengamalkan norma baru dan pendekatan 3W dan 3C. 3W merujuk kepada kerap mencuci tangan (*wash*), memakai pelitup separuh muka (*wear*), dan mengingat amaran Kementerian Kesihatan Malaysia (*warn*). Manakala 3C adalah menjauhi kawasan yang sesak (*crowded place*), menjauhi kawasan yang sempit (*confined space*), dan elakkan bersempang dengan jarak dekat (*close conversation*). Ini menunjukkan responden mematuhi pendekatan 3W dan 3C semasa berada di Taman Merdeka Johor Bahru.

Terdapat dua pernyataan yang mencatatkan nilai min sederhana. Pernyataan-pernyataan tersebut adalah “Selepas melakukan aktiviti riadah, saya akan pastikan saya mandi terlebih dahulu sebelum bersama keluarga” (min=3.29) dan “Saya akan mengimbas bacaan suhu badan sebelum memasuki taman” (min=2.88). Ini menunjukkan tahap kesedaran dikalangan responden untuk membersihkan diri selepas pulang dari melakukan riadah sebelum bersama keluarga masih ditahap sederhana. Selain itu, responden sebagai pengunjung Taman Merdeka Johor Bahru juga kurang peka didalam pentingnya mangambil suhu badan. Adalah suatu kemestian dan norma baru yang penting dengan mengambil bacaan suhu. Dengan kaedah pengambilan suhu badan dapat memastikan sama ada seseorang itu boleh memasuki taman rekreasi atau tidak.



Seharusnya responden sedar, jika suhu badan mencecah 37.5 darjah celsius, maka mereka tidak boleh memasuki kawasan taman. Ini bagi mengawal penyebaran COVID-19. Selain pengambilan suhu badan, pengunjung taman rekreasi juga perlu mengimbas Kod QR MySejahtera. Ini penting bagi merekod perjalanan responden bagi penentuan cluster jika berlakunya jangkitan di kawasan tertentu.

## 6.0 KESIMPULAN

Berdasarkan kajian yang dijalankan mendapati setiap responden sedar dan bersedia mengamalkan norma baru dalam kehidupan seharian mereka. Namun dari pemantauan pengkaji, hakikatnya masih terdapat juga pengunjung Taman Merdeka Johor Bahru yang masih kurang peka. Secara keseluruhannya, kajian yang dijalankan telah berjaya mencapai objektif kajian yang dikehendaki oleh pengkaji. Diharap hasil kajian ini dapat meningkatkan kesedaran masyarakat terhadap pentingnya menjalankan aktiviti-aktiviti riadah disamping menjaga keselamatan diri dengan mengamalkan langkah-langkah pencegahan COVID-19.

## RUJUKAN

Abd Jalil Ali (9 April 2020), "*Kesan Sampingan Perintah Berkurung di Rumah*", <https://www.sinarharian.com.my>

Eikhwan Ali dan Mahirah A Rashid (5 April 2020), "*Pandemik COVID-19: Mendepani Impak Psikososial*", Perspektif, Terengganu Strategic and Integrity Institute (TSIS)

Hafiz Ithnin (3 Oktober 2020), "*Taman Bandar Pulihara Alam*", <https://www.hmetro.com.my>  
Mohd Mahazan Mohd Hamid (2008), "*Identifikasi elemen-elemen lestari untuk pengelasan bangunan –rumah kediaman*", Projek Sarjana Muda. Universiti Teknologi Malaysia

Muhamad Razis Ismail (30 Mac 2020), "*Senaman di Rumah*", <https://www.hmetro.com.my>

Nik Muhammad Lokhman bin Hashim (2018), "*Tanggapan Masyarakat Kota Bharu Terhadap Aktiviti Riadah di Gua Ikan, Dabong*", Fakulti Seni Gunaan dan Kreatif, Universiti Malaysia Sarawak

Terjemahan Sinar Harian (17 Jun 2020), "*Berat Badan Naik 100kg Semasa Perintah Berkurung*", <https://www.sinarharian.com.my>

Uma Sekaran (2006), "*Research Methods For Business: A Skill Building Approach, 4th Edition*", Wiley India Pvt. Limited.

Zaiton Nur Aqilah binti Zainal (2020), "*Tahap Kesejahteraan Psikologi dan Kawalan Diri Pelajar yang Tinggal di dalam Kampus dan Luar Kampus Universiti Malaysia Sabah Semasa Tempoh Perintah Kawalan Pergerakan*", Fakulti Psikologi dan Pendidikan, Universiti Malaysia Sabah