
**PERUBAHAN TREN DIGITAL, TEKNOLOGI DALAM
KESEHATAN JASMANI SAAT PANDEMI COVID-19**

Dzaky Alifiansyah Ramdani¹, Harmoni Natanael Simatupang², Muhammad Fadil Tallei³, Bintang Kurniawan⁴, Zahran Faiz Salman⁵, Hafizh Iltizam Ilham⁶, Agus Mulyana⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

dzakyalifian128@upi.edu¹, harmoninatanaels@upi.edu², fadil.tallei2206@upi.edu³, bintang.vel11@upi.edu⁴, ran.zahran@upi.edu⁵, hafizhiltizamilham@upi.edu⁶, goestmulyana@upi.edu⁷

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 telah mempercepat transformasi digital di berbagai sektor, termasuk kesehatan jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perubahan tren digital dan pemanfaatan teknologi dalam menjaga kesehatan selama dan setelah pandemi. Dengan pendekatan kuantitatif melalui studi literatur, penelitian ini mengevaluasi penggunaan aplikasi kebugaran, media sosial, dan perangkat wearable seperti *smartwatch* dalam mendorong gaya hidup sehat. Hasil menunjukkan bahwa kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan meningkat, ditandai dengan melonjaknya penggunaan aplikasi seperti Strava dan MyFitnessPal serta aktivitas digital oleh *influencer* kesehatan. Meski demikian, tantangan seperti literasi digital rendah dan tekanan sosial di media digital turut muncul. Kesimpulannya, teknologi digital berperan signifikan dalam membentuk kebiasaan hidup sehat baru pasca pandemi, meskipun memerlukan strategi edukatif dan regulatif untuk optimalisasi manfaatnya.

Kata Kunci: Pandemi COVID-19, Teknologi Kesehatan, Aplikasi Kebugaran, Gaya Hidup Sehat, Media Sosial.

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic accelerated digital transformation across various sectors, including physical health. This study aims to analyze shifts in digital trends and the use of technology to maintain physical well-being during and after the pandemic. Employing a quantitative approach through literature review, the study evaluates the role of fitness applications, social media, and wearable devices such as smartwatches in promoting healthy lifestyles. The findings indicate a significant rise in health awareness, evidenced by the increased use of apps like Strava and MyFitnessPal, as well as the influence of health-focused social media content. However, challenges such as low digital literacy and

social pressure in digital spaces also emerged. In conclusion, digital technology plays a crucial role in shaping new healthy habits post-pandemic, though further educational and regulatory strategies are needed to maximize its benefits.

Keywords: *COVID-19 Pandemic, Health Technology, Fitness Apps, Healthy Lifestyle, Social Media.*

A. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam bidang kesehatan jasmani. Pandemi COVID-19 pada tahun 2020 menjadi titik balik yang mempercepat adopsi teknologi digital di berbagai sektor, termasuk dunia kerja dan kesehatan. Salah satu perubahan signifikan adalah munculnya sistem kerja work from home (WFH) yang mengubah pola aktivitas fisik masyarakat secara umum. Minimnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak teratur, serta kurangnya interaksi sosial menjadi faktor yang meningkatkan risiko gangguan kesehatan jasmani, seperti gangguan muskuloskeletal, obesitas, dan penurunan kebugaran tubuh.

Tren ini mendorong lahirnya inovasi baru dalam bidang teknologi kesehatan digital, khususnya aplikasi berbasis mobile yang berfokus pada pemantauan dan peningkatan kesehatan jasmani. Aplikasi kesehatan ini menawarkan layanan seperti konsultasi medis daring, pengingat aktivitas fisik, pengaturan pola makan, hingga monitoring kondisi tubuh secara real-time (Amallia, 2024). Digitalisasi layanan kesehatan terbukti memperluas aksesibilitas, meningkatkan efisiensi, serta mempermudah deteksi dini terhadap gangguan kesehatan jasmani (Bofe & Adam, 2024).

Meski demikian, penerapan teknologi kesehatan digital juga menghadapi tantangan, seperti rendahnya literasi digital di sebagian masyarakat dan keterbatasan infrastruktur di beberapa wilayah (Amallia, 2024). Tingkat kepatuhan pengguna terhadap rekomendasi aplikasi turut menjadi faktor penentu efektivitas teknologi ini. Oleh sebab itu, diperlukan strategi komprehensif yang mencakup edukasi, kemudahan penggunaan aplikasi, serta penguatan infrastruktur digital. Dengan pendekatan yang tepat, transformasi teknologi digital di bidang kesehatan jasmani berpotensi menjadi solusi efektif dalam menjaga dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat di era pasca-pandemi.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dibuat dengan pendekatan kuantitatif dengan metode studi literatur. Pendekatan ini dipilih untuk memungkinkan analisis data numerik dan statistik dari berbagai sumber terpercaya. Data dalam penelitian ini bersumber dari artikel ilmiah yang diperoleh melalui Google Scholar serta artikel dari situs web yang kredibel melalui *search engine* Google. Berikutnya, langkah-langkah analisis yang akan dilakukan adalah dengan mengkategorisasi artikel berdasarkan variabel yang relevan, seperti jenis aplikasi kesehatan, indikator kesehatan yang diukur (fisik, gaya hidup), dan efek yang ditimbulkan. Berikutnya, hasil temuan akan dikaji kemudian disajikan dalam bentuk deskriptif atau menyesuaikan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Selama masa pandemi Covid-19 berlangsung, dunia virtual menjadi jauh lebih sibuk dan ramai dibandingkan sebelumnya [1]. Perubahan ini tidak lain disebabkan oleh adanya rasa jenuh dalam kehidupan sehari-hari akibat tidak bisa berinteraksi dengan orang lain yang menyebabkan banyak orang beralih menggunakan gadget dan komputer sebagai alat penyambung komunikasi antar sesama. Penggunaan gadget inilah yang menyebabkan kebiasaan digitalisasi mulai bermunculan. Penggunaan aplikasi yang ada dalam *smartphone* oleh setiap orang, memunculkan sebuah tren-tren baru yang menyesuaikan dengan kondisi pada saat itu.

Bambang PS Brodjonegoro [2] menyebutkan bahwa ada sepuluh tren teknologi yang muncul dalam pandemi Covid-19, diantaranya:

1. Perubahan belanja melalui platform *online*
2. Pembayaran dengan sistem digital yang efisien
3. *Teleworking* atau bekerja dari rumah
4. *Telemedicine* untuk pelayanan rumah sakit dari jauh
5. *Tele-education* atau pembelajaran daring
6. Munculnya teknologi baru dalam hiburan seperti film dan lagu daring
7. Rantai pasok Industri 4.0 yang meningkat
8. 3D yang mulai banyak digunakan
9. Robot dan drone mulai muncul dan berkembang

10. Munculnya 5G untuk mendukung infrastruktur

Dengan mulai melekatnya teknologi dalam kehidupan sehari-hari dan disertai dengan perkembangannya yang terus diemban, menjadikan teknologi sebagai sebuah hal *multidimensional* yang selalu ada dalam kehidupan manusia. Tentunya dengan perkembangan yang melekat dengan kehidupan sehari-hari akan selalu membawa kebaikan dan keburukan di-tiap manusia yang melakukannya. Munculnya tren teknologi selama masa pandemi Covid-19 ini memberikan kemudahan dalam berkomunikasi antar sesama dengan mulai banyak munculnya platform yang membantu kemudahan tersebut. Bahkan dengan adanya Covid-19, dapat menjadi acuan bagi banyak bisnis digital sehingga dikenal dan digunakan lebih sering dari semestinya. Namun, sejalan dengan hal tersebut, masalah-masalah dari pandemi pun bermunculan, seperti: Peningkatan jumlah pengangguran, peningkatan tingkat kemiskinan, dan kaburnya batasan antara ruang pribadi dengan kerja [1 & 2].

Bekerja dari rumah (WFH) merupakan tren yang sangat sering dilaksanakan saat pandemi terjadi. Hal ini dikarenakan dapat mengurangi pengeluaran dalam menjaga keselamatan dan kenyamanan pegawai bagi perusahaan. Dengan adanya kebiasaan untuk berdiam di rumah, banyak orang dipaksa untuk dapat menjaga kesehatan dirinya sendiri melalui *fitness* dan *workout* di rumah [3].

Selain memberikan fleksibilitas agar dapat bekerja dari rumah, WFH menjadikan pola hidup manusia pun berubah, mulai dari bekerja, belajar, berolahraga, dan bahkan bermain pun hanya dapat dilakukan dari rumah saja demi menghindari paparan Covid-19 yang mudah menular. Setelah WFH diberlakukan, penyebaran Covid-19 masih terus menular sampai kasus penyebaran virus tersebut semakin meningkat dengan drastis sehingga akhirnya pemerintah Indonesia pun memberlakukan *lockdown* atau Penutupan akses masuk dan keluar dari satu wilayah ke wilayah yang lainnya [4].

Meningkatnya persentase paparan Covid-19 di Indonesia membuat masyarakat semakin khawatir dan gelisah akan terkena virus tersebut yang sangat mudah untuk menyebar. Oleh karena itu, banyak masyarakat yang mulai tersadarkan bahwa menjaga kebugaran tubuh dan berolahraga sangatlah penting untuk menjaga imunitas dan kestabilan tubuh agar tidak mudah terpapar dan terkontaminasi oleh virus Covid-19[14]. Selama pandemi COVID-19, kesadaran masyarakat Indonesia terhadap pentingnya

menjaga kesehatan meningkat signifikan. Pembatasan sosial dan kebijakan work from home (WFH) mendorong masyarakat untuk mencari alternatif dalam menjaga kebugaran melalui platform digital. Dalam konteks ini, peran *influencer* kesehatan menjadi sangat menonjol. Mereka memanfaatkan media sosial untuk membagikan konten seputar olahraga di rumah, pola makan sehat, hingga tips menjaga kesehatan mental, yang menjadi inspirasi banyak orang selama masa pandemi.

Menurut laporan Hootsuite dan We Are Social, pada awal tahun 2021, jumlah pengguna aktif media sosial di Indonesia mencapai 170 juta, meningkat 10 juta dibanding tahun sebelumnya. Angka ini setara dengan 61,8% dari total populasi Indonesia [11]. Platform seperti Instagram, YouTube, dan TikTok menjadi kanal utama yang dimanfaatkan oleh *influencer* untuk menyebarkan konten terkait gaya hidup sehat. Pencarian terkait "home workout" di YouTube juga mengalami peningkatan drastis selama masa pandemi [12]. Banyak influencer mengadakan tantangan olahraga seperti "30 Days Workout Challenge" atau "Plank Challenge", yang tidak hanya meningkatkan keterlibatan *audiens*, tetapi juga mendorong pembentukan kebiasaan baru dalam menjaga kebugaran. Mereka juga aktif mempromosikan aplikasi kesehatan seperti MyFitnessPal, Headspace, dan Strava, serta mendorong penggunaan perangkat *wearable* seperti *smartwatch* dan *fitness tracker* sebagai bagian dari rutinitas keseharian. Fenomena ini turut mendorong tumbuhnya komunitas virtual berbasis kesehatan. Misalnya, komunitas pelari digital yang terbentuk melalui aplikasi Strava menunjukkan betapa kuatnya dampak *influencer* dalam membangun koneksi sosial baru di ranah digital. Selain itu, konten-konten seperti *morning routine*, *what I eat in a day*, atau *walk-and-talk vlog* menjadi populer karena membentuk narasi keseimbangan antara fisik dan mental yang bisa diakses siapa saja, kapan saja, hanya dengan ponsel.

Peran para *influencer* ini menjembatani antara teknologi dan kebutuhan akan gaya hidup sehat, menjadikan mereka sebagai akselerator budaya sehat berbasis digital di masa krisis global seperti pandemi. Namun, dampak dari WFH dan *Lockdown* membuat masyarakat kesulitan untuk mengakses pusat kebugaran dan tempat-tempat untuk berolahraga lainnya, sehingga masyarakat hanya dapat berolahraga dari rumah saja. Kendala dari keterbatasan dalam berolahraga ini justru menghasilkan sebuah kemajuan dalam perkembangan aplikasi khususnya dalam bidang olahraga dan kesehatan jasmani.

Bahkan pengembangan dan pembuatan aplikasi yang tertuju kepada kesehatan dan kebugaran jasmani mencapai 78,890 aplikasi yang dapat di akses cukup melalui gadget yang dimiliki [3].

Efek dari pengembangan aplikasi kesehatan dan kebugaran jasmani selama pandemi Covid-19 meninggalkan pengaruh yang kuat terhadap masyarakat dalam penggunaan aplikasi tersebut. Salah satu aplikasi yang tren pada masa pandemi Covid-19 adalah Strava dengan jumlah pengguna di Indonesia menyentuh angka 730 ribu pada tahun 2020 dan 1,2 juta pada tahun 2021 [6] dan angka tersebut terus meningkat setiap tahunnya.

Simanungkalit, E. T., dkk. [6] memaparkan beberapa manfaat yang didapatkan dari penggunaan aplikasi Strava:

1. Meningkatkan kebugaran fisik dan motivasi
2. Pelacakan aktivitas yang lengkap dan akurat
3. Manfaat positif untuk kesehatan mental
4. Dukungan sosial yang berpengaruh
5. Memberikan wawasan *big data*

Perkembangan inilah yang kemudian turut mendorong meningkatnya penggunaan *smartwatch* di tengah masyarakat. *Smartwatch* menjadi perangkat pelengkap yang sangat mendukung penggunaan aplikasi kebugaran karena mampu menyediakan data secara *real time* tentang detak jantung, jumlah langkah, kualitas tidur, dan berbagai indikator kesehatan lainnya. Tak hanya itu, fitur-fitur canggih yang tersemat pada *smartwatch* menjadikan aktivitas pelacakan kesehatan semakin praktis dan otomatis, sehingga pengguna dapat lebih termotivasi untuk hidup sehat tanpa perlu repot mencatat secara manual.

Fenomena ini juga didukung oleh data dari penelitian Raharjo dkk. (2025) [7] yang menunjukkan bahwa penggunaan *smartwatch* di Indonesia telah mencapai 43,7 juta pengguna, atau sekitar 16,2% dari total populasi. Penelitian tersebut menegaskan bahwa perilaku *self-quantification*, yakni kebiasaan pengguna dalam memantau dan menganalisis data pribadinya melalui *smartwatch* berpengaruh secara signifikan terhadap persepsi manfaat, kepuasan, dan bahkan niat untuk terus menggunakan *smartwatch* dalam jangka panjang. *Smartwatch* pun tidak lagi dipandang sebagai aksesoris pelengkap,

melainkan telah menjadi bagian dari gaya hidup digital modern yang terintegrasi dengan kebutuhan kesehatan dan produktivitas sehari-hari.

Fenomena adopsi *smartwatch* sebagai pendukung gaya hidup sehat tentu tidak bisa dilepaskan dari gelombang tren olahraga yang merebak selama masa pandemi. Masyarakat menjadi semakin sadar akan pentingnya menjaga imunitas tubuh melalui aktivitas fisik, terutama karena keterbatasan mobilitas akibat kebijakan *lockdown* dan pembatasan sosial. Tren ini kemudian ramai diperbincangkan di media sosial seperti Twitter, yang menjadi ruang terbuka bagi masyarakat untuk saling berbagi opini, pengalaman, dan inspirasi olahraga. Penelitian oleh Mulya dkk. (2022) menunjukkan bahwa olahraga seperti bulu tangkis, bersepeda, dan lari menjadi topik populer selama pandemi COVID-19, dengan dominasi sentimen positif dari masyarakat Indonesia. Menggunakan metode *Naïve Bayes Classifier*, penelitian ini berhasil mengklasifikasikan opini masyarakat terhadap olahraga-olahraga tersebut dengan hasil akurasi tinggi, terutama pada bulu tangkis yang mencapai *precision* 85,4%, *recall* 83,8%, dan *accuracy* 88%.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa minat masyarakat terhadap olahraga meningkat secara signifikan, dan sentimen positif yang ditunjukkan menjadi indikator kuat bahwa aktivitas fisik menjadi bagian penting dari adaptasi terhadap situasi pandemi. Dengan dukungan media sosial sebagai ruang distribusi opini dan *smartwatch* sebagai alat pelacak aktivitas yang terintegrasi dengan aplikasi kebugaran, tren gaya hidup sehat berbasis teknologi berkembang pesat dan membentuk kebiasaan baru dalam kehidupan masyarakat, yang terus berlanjut dan menjadi bagian tak terpisahkan dari rutinitas kesehatan jasmani di era pasca-pandemi.

Tak hanya di Indonesia, perubahan gaya hidup sehat ini juga terjadi di luar negeri pasca-pandemi, seperti di Eropa dan Amerika Serikat yang lebih maju dan sistematis [13]. Contohnya adalah program promosi kesehatan di tempat kerja serta pengembangan olahraga anak-anak dan lansia yang merupakan program promosi kesehatan yang terintegrasi dengan kebijakan pemerintah dan kebijakan perusahaan. Juga, dalam mendukung gaya hidup sehat, penggunaan teknologi digital dan aplikasi kebugaran juga lebih luas dan diterapkan secara aktif.

Akan tetapi, berbeda dengan di Uni Emirat Arab dimana hal tersebut cenderung masih lebih bersifat tradisional dan didorong oleh kesadaran pribadi individu, terutama di kalangan mahasiswa dan dewasa muda. Penggunaan layanan digital serta layanan kesehatan berbasis teknologi juga masih belum berkembang dan menjadi tren utama. Selain itu, fokus utama di Uni Emirat Arab terletak pada aktivitas fisik seperti penurunan berat badan dan pembinaan *personal trainer*, serta olahraga yang berhubungan dengan pembangunan atlet dan pemuda.

Secara umum, perubahan gaya hidup sehat di Eropa dan Amerika Serikat terjadi lebih sistematis dan didukung oleh kebijakan serta teknologi. Berbeda dengan Uni Emirat Arab yang lebih berorientasi pada kesadaran individu dan aktivitas tradisional. Perubahan gaya hidup sehat yang terjadi di luar negeri dapat dirincikan sebagai berikut:

1. Pengembangan Program Promosi Kesehatan Terintegrasi
2. Peningkatan Aktivitas Fisik untuk Kesehatan Mental
3. Penggunaan Teknologi Digital dan Aplikasi Kebugaran
4. Program Khusus untuk Kelompok Usia Tertentu
5. Pengadopsian Kebijakan dan Sistematisasi di Tempat Kerja
6. Pengembangan Olahraga Prestasi dan Sport Science
7. Perubahan pada Setting Fitness dan Spa
8. Peningkatan Kesadaran akan Pola Hidup Sehat
9. Penguatan Tren Berbasis Kebugaran Tradisional
10. Kurangnya Tren Teknologi dan Mind-Body Fitness yang Mendalam
11. Fokus pada Pengembangan Program Kesehatan untuk Kelompok Khusus
12. Peningkatan Kesadaran dan Penggunaan Program Olahraga Anak dan Remaja
13. Dukungan Kebijakan dan Strategi Nasional

Selain memberikan kemudahan dalam memantau kesehatan, aplikasi kebugaran dan gaya hidup sehat yang berkembang dengan sangat pesat selama pandemi Covid-19 pun memberikan berbagai keuntungan bagi masyarakat. Salah satu keuntungannya adalah aksesibilitas yang lebih luas dalam mendapatkan informasi seputar kesehatan tanpa harus bertatap muka langsung dengan tenaga medis. Dengan adanya aplikasi kesehatan seperti Halodoc ataupun Alodokter, masyarakat dapat berkonsultasi dengan dokter dalam ruang lingkup virtual yang dapat mengurangi risiko penularan virus, serta dapat menghemat

waktu dan biaya transportasi. Fitur-fitur seperti pemantauan gejala Covid-19, rekomendasi olahraga, dan artikel kesehatan juga membantu meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga imunitas tubuh di tengah masa pandemi.

Di sisi lain, aplikasi kebugaran seperti Strava, MyFitnessPal, dan Nike Training Club memberikan personalisasi program latihan yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi fisik pengguna. Hal ini memudahkan masyarakat yang sebelumnya kesulitan dalam berolahraga di gym ataupun lapangan terbuka karena aturan pembatasan sosial. Dengan panduan video, pelacakan kalori, serta reminder olahraga rutin, aplikasi-aplikasi tersebut membantu menciptakan kebiasaan hidup sehat yang lebih terstruktur. Bahkan, beberapa *platform* menyediakan fitur komunitas virtual, dimana pengguna dapat saling berbagi progres dan memotivasi satu sama lain, sehingga olahraga tidak lagi terasa monoton.

Keuntungan lain dari maraknya aplikasi kesehatan yakni peningkatan kesadaran akan pentingnya data kesehatan pribadi. Dengan bantuan *smartwatch* dan perangkat *wearable* lainnya, pengguna dapat memantau detak jantung, kualitas tidur, tingkat stres, dan aktivitas harian secara real-time. Data ini tidak hanya berguna untuk evaluasi diri, tetapi juga dapat dibagikan kepada dokter jika diperlukan, sehingga diagnosis dan perawatan menjadi lebih akurat. Selain itu, beberapa aplikasi terintegrasi dengan layanan e-pharmacy, memungkinkan pengguna untuk membeli vitamin, suplemen, atau obat-obatan secara daring yang sangat membantu selama masa pembatasan mobilitas.

Dampak positif ini tidak hanya dapat dirasakan secara individual, namun juga berkontribusi pada pengurangan beban sistem kesehatan nasional. Dengan semakin banyak masyarakat yang proaktif menjaga kesehatan melalui aplikasi, angka kunjungan ke rumah sakit untuk kasus-kasus penyakit ringan dapat diminimalisir. Hal ini membantu tenaga medis untuk lebih fokus menangani pasien Covid-19 dan kasus gawat darurat lainnya. Selain itu, data yang terkumpul dari aplikasi kesehatan dapat digunakan untuk penelitian dan pengembangan kebijakan kesehatan publik yang lebih efektif di masa depan.

Dengan maraknya penggunaan aplikasi kesehatan jasmani dalam kehidupan sehari-hari saat Covid-19 melanda, data aplikasi yang tersimpan hanya pada *localize* data dan hanya dapat diakses oleh pengguna sendiri menyebabkan munculnya rasa untuk

menyebarkan keberhasilan di media sosial. Salah satu fenomena yang menjelaskan hal ini merupakan pembagian jarak lari melalui aplikasi Strava yang disebarakan melalui media sosial yang bertujuan untuk menunjukkan keberhasilan pengguna dalam mengikuti tren hidup sehat yang sedang marak terjadi. Kepopuleran aplikasi Strava ini menyebabkan fenomena yang disebut dengan “joki Strava”, dimana pengguna yang merasa kekurangan akan jarak yang didapat dari hasil olahraga mandiriya dan karena terpapar oleh keberhasilan orang lain dan membandingkan hasilnya sendiri, menjadikan dirinya merasa tersaingi yang kemudian membayar seseorang untuk dapat menjalankan aktivitas olahraganya sehingga dapat dilihat dan diapresiasi oleh komunitasnya[9].

Dari fenomena joki Strava tersebut, muncul beberapa penjelasan terkait fenomena tersebut. Dalam sisi psikologis, dorongan utama dalam penggunaan Strava yaitu berupa kebutuhan untuk mencapai sesuatu yang lebih baik dari hari sebelumnya. Fenomena ini juga menjelaskan bahwa media sosial dapat menciptakan tekanan untuk memamerkan prestasi palsu, akan tetapi tindakan seperti ini membawa konsekuensi psikologis lain karena kemungkinan besar akan memberikan peningkatan dalam kecemasan dan kekhawatiran akan “rahasia” dari pengguna diketahui oleh orang lain. Penggunaan Strava yang dipadukan dengan pembagian hasil olahraga kepada orang lain inilah yang kemudian menjadikan penggunaan Strava dialihfungsikan sebagai media untuk menunjukkan prestasi diri kepada orang lain, dari yang awalnya berfungsi untuk menjaga dan melakukan pendataan dari kesehatan penggunanya[9].

Covid-19 yang memberikan batasan interaksi satu orang dengan yang lainnya memberikan kesulitan tersendiri untuk menetapkan alur berjalannya ekonomi dan bertahan hidup sehari-hari. Manusia yang notabene merupakan manusia sosial, dipaksa untuk tidak berinteraksi dengan orang lain inilah yang menyebabkan munculnya inovasi untuk dapat memenuhi kebutuhan tersebut.

Kemunculan dan kenaikan pengguna *e-commerce* dan *online ride-hailing* merupakan hasil dari fenomena yang muncul karena keluhan saat Covid-19 terjadi. Dengan terkekangnya banyak orang untuk berdiam diri di rumah menjadikan mereka harus melakukan dan mulai mengikuti *online shopping* untuk dapat memenuhi kebutuhan sehari-hari, inilah yang menyebabkan kemunculan aplikasi seperti Shopee, Tokopedia, Lazada, Sebelumnya, saat pandemi mereda, trauma terhadap virus yang melanda

membuat banyak orang lebih mengutamakan keamanan dalam bepergian, sehingga muncul kecenderungan untuk menggunakan transportasi terpercaya melalui aplikasi ride-hailing seperti GoJek dan Grab. Bersamaan dengan maraknya penggunaan aplikasi e-commerce dan layanan transportasi online, masyarakat semakin terpapar konsumerisme digital yang mendorong peningkatan perilaku belanja online dan ketergantungan pada kemudahan transportasi kondisi ini pada akhirnya mengurangi minat berolahraga dan aktivitas fisik setelah masa pandemi berakhir [10].

D. KESIMPULAN

Pandemi Covid-19 mendorong percepatan transformasi digital dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk gaya hidup sehat. Kebijakan pembatasan sosial membuat masyarakat mengandalkan teknologi untuk beraktivitas, bekerja, dan berolahraga dari rumah. Aplikasi kebugaran seperti Strava dan Nike Training Club, serta konten dari influencer kesehatan di media sosial semakin diminati. Selain itu, perangkat wearable seperti smartwatch menjadi alat penting untuk memantau kondisi kesehatan secara mandiri yang mendorong masyarakat untuk lebih sadar akan pentingnya menjaga kebugaran dan imunitas tubuh.

Gaya hidup sehat berbasis teknologi ini juga membentuk komunitas dan perilaku sosial baru, salah satunya adalah fenomena “joki Strava” yang mencerminkan tekanan sosial di dunia digital. Di samping itu, layanan kesehatan digital seperti Halodoc dan Alodokter menjadi solusi praktis selama masa pandemi yang memberikan akses cepat terhadap informasi medis dan konsultasi tanpa tatap muka. Negara-negara maju menunjukkan adopsi teknologi kesehatan yang lebih terstruktur, sementara negara lain masih mengandalkan pendekatan individual.

Namun, meningkatnya ketergantungan pada layanan digital juga memunculkan tantangan baru, seperti menurunnya aktivitas fisik akibat kemudahan layanan antar dan e-commerce. Meski demikian, pandemi tetap menjadi titik balik penting yang membentuk kebiasaan hidup sehat berbasis teknologi di era modern, tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga pada pola pikir dan dinamika sosial masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Amallia, A. (2024). Digitalisasi Kesehatan Dalam Peningkatan Kualitas Layanan Kesehatan. *Medical Journal of Nusantara*, 3(3), 151-158.
- Bofe, G. C. J., & Adam, A. (2024). Penerapan Pelayanan Kesehatan Berbasis Aplikasi Oleh Dinas Kesehatan Melalui Telaah Paradigma Konstruktivisme. *Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 3(2), 1-6.
- Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Gadjah Mada. (2022, 15 Maret). Pandemi Covid-19 dan Dampaknya Terhadap Ekonomi Digital. <https://feb.ugm.ac.id/id/berita/3558-pandemi-covid-19-dan-dampaknya-terhadap-ekonomi-digital>
- [Indonesiabaik.id](https://www.indonesiabaik.id). (2021). 10 Tren Teknologi Selama Pandemi. <https://www.indonesiabaik.id/infografis/10-tren-teknologi-selama-pandemi>
- Kalgotra, P., Raja, U., & Sharda, R. (2022). Growth in the development of health and fitness mobile apps amid COVID-19 pandemic. *Digital Health*, 8, 20552076221129070. <https://doi.org/10.1177/20552076221129070>
- Yunus, N. R., & Rezki, A. (2020). Kebijakan pemberlakuan lock down sebagaiantisipasi penyebaran corona virus Covid-19. *Salam: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*, 7(3), 227-238. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i3.15083>
- Nugraha, A. (2023, 15 September). Strava: Platform Sosial untuk Pecinta Olahraga. <https://sport-tourism.pikiran-rakyat.com/highlight/pr-3407125648/strava-platform-sosial-untuk-pecinta-olahraga>
- Simanungkalit, E. T., Triana, A. A., Soemantri, H. R., Indraguna, K. C., Topik, M. A. A., Wulandari, Y., Sukaesih, N. S. (2025). NARRATIVE REVIEW: PENGARUH APLIKASI PELACAKAN OLAHRAGA STRAVA TERHADAP KEBUGARAN FISIK SESEORANG. *Jurnal Kesehatan Tambusai* 6(1)
- Raharjo, A. C. P., Giriati, G., Pebrianti, W., Ramadania, R., & Heriyadi, H. (2025). DETERMINASI NIAT KEBERLANJUTAN PENGGUNAAN SMARTWATCH DI INDONESIA: PERAN PENTING SELF-QUANTIFICATION BEHAVIOR. *Jurnal Bisnis dan Kewirausahaan*, 14(1), 01-15.

- Mulya, S., Sujaini, H., & Tursina, T. (2022). Analisis Sentimen Tren Olahraga di Masa Pandemi COVID-19 pada Twitter dengan Metode Naïve Bayes Classifier (NBC). *JEPIN (Jurnal Edukasi dan Penelitian Informatika)*, 8(2), 284-291.
- UMM. (2024, 17 Juli). Dosen Psikologi UMM Jelaskan Fenomena Joki Strava. <https://www.umm.ac.id/id/berita/dosen-psikologi-umm-jelaskan-fenomena-joki-strava.html>
- Pancawati, MB. D. (2023, 9 Januari). Kebiasaan Belanja “Online” Berlanjut meski Pandemi Melandai. <https://www.kompas.id/baca/riset/2023/01/09/kebiasaan-belanja-online-berlanjut-meski-pandemi-melandai>
- Riyanto, A. D. (2021, 18 Agustus). Hootsuite (We are Social): Indonesian Digital Report 2021. <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2021/>
- Kemp, S. (2021, 11 February). Digital 2021: Indonesia. <https://datareportal.com/reports/digital-2021-indonesia>
- Batrakoulis, A., Banićević, Ž., Banićević, I., Arumugam, A., Marović, I., Krstić, N., & Obradović, S. (2024). Health and fitness trends in the post-COVID-19 era in the United Arab Emirates: A cross-sectional study. *AIMS public health*, 11(3), 861–885. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2024044>
- Penyiar, S. B. (2024, 17 Desember). Peningkatan Kesadaran Pola Hidup Sehat di Kalangan Masyarakat. <https://rri.co.id/lain-lain/1196562/peningkatan-kesadaran-pola-hidup-sehat-di-kalangan-masyarakat>.