

TINGKAT MOTIVASI BEROLAHRAGA DAN AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA DI MASA PANDEMI COVID 19

Christian Permana BayuDamai

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
christian.18141@mhs.unesa.ac.id

Dita Yuliastrid

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
ditayuliastrid@unesa.ac.id

Abstrak

Peran motivasi sangat penting sebagai pendorong untuk melakukan aktivitas fisik olahraga pada remaja di masa pandemi. Adapun tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran motivasi dan tingkat aktivitas fisik olahraga pada remaja di masa pandemi Covid 19. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja berusia 20 – 23 tahun sebanyak 76 orang, terdiri dari 23 laki-laki dan 53 perempuan, pengambilan sampel dengan menggunakan teknik voluntary sampling. Teknik pengumpulan data melalui kuesioner motivasi melakukan aktivitas olahraga yang terdiri dari 13 pernyataan dan IPAQ untuk mengukur tingkat aktivitas fisik. Kuesioner dibagikan secara online melalui google form. Hasil menunjukkan motivasi melakukan aktivitas olahraga pada kategori rendah (25%), kategori sedang (50%) dan kategori tinggi (25%). Tingkat aktivitas fisik pada kategori rendah (87%), kategori sedang (13%) dan kategori berat (0%). Selanjutnya gambaran motivasi untuk melakukan aktivitas olahraga yang dipengaruhi faktor intrinsik, agar tetap sehat dan bugar sebesar 98,68%, sedangkan yang dipengaruhi faktor ekstrinsik berupa sarana dan prasarana yang memadai sebesar 71,05%. Kesimpulan bahwa motivasi remaja melakukan aktivitas berolahraga di masa pandemi Covid 19 dalam kategori sedang dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah dengan gambaran motivasi untuk menjaga kesehatan dan kebugaran.

Kata Kunci: Motivasi, Tingkat aktivitas fisik, Remaja, Pandemi covid 19

Abstract

The role of motivation is very important as a driver to carry out physical sports activities in adolescents during the pandemic. The general purpose of this study is to describe the motivation and level of physical activity of sports in adolescents during the Covid 19 pandemic. The sample in this study was adolescents aged 20 – 23 years as many as 76 people, consisting of 23 boys and 53 girls, taking sample using voluntary sampling technique. The data collection technique was through a motivation questionnaire for sports activities consisting of 13 statements and IPAQ to measure the level of physical activity. Questionnaires were distributed online via google form. The results show that the motivation to do sports activities is in the low category (25%), medium category (50%) and high category (25%). The level of physical activity in the low category (87%), moderate category (13%) and heavy category (0%). Furthermore, the description of motivation to carry out sports activities that are influenced by intrinsic factors, in order to stay healthy and fit is 98.68%, while those influenced by extrinsic factors in the form of adequate facilities and infrastructure are 71.05%. The conclusion is that the motivation of adolescents to carry out sports activities during the Covid 19 pandemic is in the moderate category with low levels of physical activity with a description of the motivation to maintain health and fitness.

Keywords: Motivation, Physical activity level, Adolescent, Pandemic covid 19

PENDAHULUAN

Di situasi pandemi yang tidak menentu ini banyak masyarakat yang mengkhawatirkan kesehatan mereka. Masyarakat juga mencari solusi agar kesehatan mereka tetap terjaga dengan mulai melakukan pola hidup sehat hingga melakukan vaksinasi guna memperkuat imun tubuh. Salah satu cara yang sangat dianjurkan oleh World Health Organization (WHO) adalah dengan melakukan aktivitas olahraga, karena dengan beraktivitas olahraga tubuh seseorang dapat mengeluarkan hormon Endorfin untuk mengurangi rasa nyeri dan memberikan energi positif dengan meningkatkan imun dalam tubuh. Sistem kekebalan tubuh melawan semua yang dianggapnya sebagai benda asing (Groër, 1995)

Banyak masyarakat sudah mengerti bahwa salah satu solusi agar tubuh tetap sehat yaitu dengan berolahraga. Tetapi tidak sedikit pula masyarakat beranggapan bahwa jika seseorang masih memiliki tubuh yang sehat tanpa harus berolahraga maka tubuh masih dalam keadaan baik-baik saja. Jelas pernyataan itu belum tentu benar, Olahraga memainkan peran penting dalam mencegah penyakit kesehatan dan stroke (Elmagd, 2016). karena jika seseorang jarang berolahraga maka otot menjadi lebih lemah dan kurang mampu dalam melakukan sesuatu dengan baik.

Aktivitas olahraga sendiri juga tidak mempunyai batasan usia, mulai dari usia dini hingga usia lanjut. Maka dari itu banyak pula jenis olahraga yang beragam untuk usia dini hingga usia lanjut. Selain olahraga tidak memandang usia, olahraga juga tidak memandang jenis kelamin, ras, agama, hingga seseorang yang memiliki keterbatasan fisik atau penyandang disabilitas. Bahkan beraktivitas olahraga sendiri juga bisa dilakukan di mana saja dan kapan saja, oleh karena itu aktivitas olahraga sangat dianjurkan bagi kesehatan tubuh terutama di masa pandemi ini. Selain baik bagi kesehatan tubuh, beraktivitas olahraga juga bermanfaat untuk meningkatkan suasana hati dan dapat mengurangi tingkat stress, salah satu intervensi yang mungkin berguna untuk mengurangi stres adalah olahraga (Sharon-David & Tenenbaum, 2017).

Dengan melakukan aktivitas olahraga juga diperlukannya motivasi dalam berolahraga, karena motivasi juga merupakan aspek psikologi yang berperan penting untuk memulai dan menggerakkan bagi para pelaku olahraga. Dengan motivasi sendiri para pelaku olahraga juga memiliki perbedaan aktivitas olahraga, dikarenakan setiap

para pelaku olahraga memiliki keperluan yang berbeda-beda, sebagai contoh aktivitas olahraga orang yang memiliki berat badan yang berlebih akan berbeda dengan seorang atlet yang harus menjaga tubuhnya tetap ideal. Peranan penting motivasi lainnya yaitu agar menjaga rutinitas dalam berolahraga supaya pelaku olahraga memiliki tujuan dalam melakukan aktivitas olahraga.

Dalam dunia olahraga, motivasi adalah salah satu kata yang paling sering digunakan untuk menentukan tingkat aktivitas tubuh, organisasi, dan efisiensi perilaku. Keberhasilan dalam olahraga dipengaruhi tidak hanya oleh kognitif dan keterampilan motorik tetapi juga oleh latar belakang motivasi individu (Bollók et al., 2011).

Konsep motivasi dapat ditelusuri dari zaman Yunani kuno, Socrates, Plato dan Aristoteles. Plato percaya pada hierarki yang terorganisir seperti komponen makanan, emosional dan rasional. Aristoteles, selama lebih dari dua puluh tahun terus menegaskan hierarki spiritual (Pakdel, 2013)

Motivasi intrinsik merupakan dorongan yang kuat dari dalam yang menyebabkan individu berpartisipasi. Atlet yang mempunyai motivasi intrinsik biasanya mempunyai kepribadian yang matang, jujur, sportif, tekun, percaya diri, disiplin dan tahan lama (Effendi, 2016). Sebaliknya, motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang berasal dari luar diri individu. Tindakan apa yang dilakukan biasanya didasarkan pada keinginan untuk mendapatkan hadiah dari lingkungan seperti uang tunai, hadiah, atau penghargaan lainnya (Dr. Kamal Firdaus, 2012). Melakukan aktivitas fisik secara rutin dengan intensitas sedang selama ± 150 menit setiap minggunya dapat mengurangi risiko terjadinya berbagai penyakit metabolik dan infeksi, salah satunya infeksi saluran pernapasan. Berolahraga dengan intensitas ringan dan sedang dapat meningkatkan respons sistem imun tubuh terhadap infeksi (Djohan & Dewi, 2020).

Dampak motivasi dari tujuan dapat dipengaruhi oleh moderator seperti kemampuan dan self-efficacy. Tenggat waktu meningkatkan efektivitas tujuan. Orientasi tujuan pembelajaran mengarah pada kinerja yang lebih tinggi daripada orientasi tujuan kinerja, dan penetapan tujuan kelompok sama pentingnya dengan penetapan tujuan individu (Lunenburg, 2011).

Masa dewasa biasanya diartikan sebagai masa perkembangan manusia di mana fisik perkembangan, perkembangan kognitif, dan perkembangan psikososial wanita dan pria lambat

dan mencapai level tertinggi mereka. Orang dewasa dicirikan oleh pemikiran post formal yaitu, pemikiran yang mempertimbangkan unsur-unsur kontradiktif dari kehidupan intelektual atau sosial interaksi dalam keseluruhan yang bermakna, sambil membangun stabilitas relatif emosi ekspresi serta sistem nilai sebagai dasar pengambilan keputusan hidup (Klimczuk, 2016).

Sport yang diserap dari Bahasa Latin *disport* are atau *deport* are dan Bahasa Itali *deportee*, artinya penenangan, pemeliharaan atau menghibur untuk bergembira. Istilah olahraga pada dasarnya berasal dari dua kata berbahasa Indonesia yaitu kata olah yang artinya penempatan dan kata raga yang artinya anggota badan manusia. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, olahraga merupakan gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh. Olahraga secara umum adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang tersebut itulah olahraga (Puteri, 2016).

Efek positif dari olahraga dicapai melalui aktivitas fisik, efek sekunder membawa manfaat kesehatan seperti perkembangan psikososial dan sedikit mengonsumsi alkohol. Efek negatif, seperti risiko cedera, gangguan makan, dan kelelahan, juga terlihat. Karena aktivitas fisik semakin dilakukan secara terorganisir, maka peran olahraga dalam masyarakat menjadi semakin penting dari tahun ke tahun, tidak hanya bagi individu tetapi juga penting bagi kesehatan masyarakat. Latihan fisik ditujukan terutama untuk meningkatkan kesehatan dan kapasitas fisik. Pelatihan fisik ditujukan terutama untuk meningkatkan kapasitas dan kinerja fisik maksimum individu (Malm et al., 2019).

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat motivasi berolahraga dan aktivitas fisik pada remaja di masa pandemi covid 19.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan persentase yang menggunakan metode survey. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja berusia 20 – 23 tahun sebanyak 76 orang, terdiri dari 23 laki-laki dan 53 perempuan, pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *voluntary sampling*. Teknik pengumpulan data melalui kuesioner motivasi melakukan aktivitas olahraga yang terdiri dari 13 pernyataan yang diambil dari Skripsi (Nofriansyah,

2021) dan IPAQ untuk mengukur tingkat aktivitas fisik. Kuesioner dibagikan secara online melalui google form.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berikut adalah hasil pengukuran tingkat motivasi melakukan aktivitas olahraga, gambaran motivasi melakukan aktivitas olahraga dan tingkat aktivitas fisik pada remaja di masa pandemi Covid 19.

Untuk menentukan kategori pada tingkat motivasi dengan cara menentukan panjang interval. Panjang interval diperoleh dari nilai tertinggi dikurangi nilai terendah dibagi banyaknya kategori. Dari panjang interval tersebut, maka kategori untuk motivasi melakukan aktivitas olahraga adalah sebagai berikut:

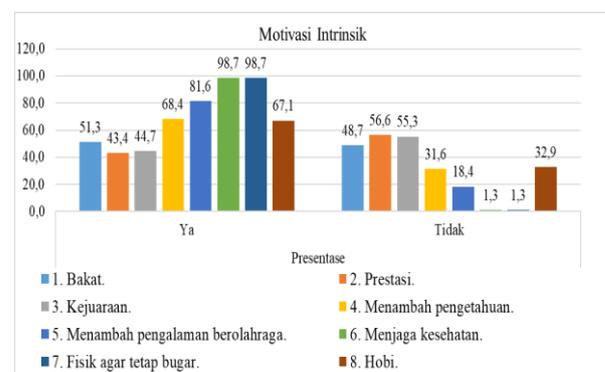
Tabel 1. Kategori Tingkat Motivasi Untuk Melakukan Aktivitas Olahraga

Interval	Panjang	Kategori
43 - 53:		Kategori Tinggi
32 - 42:		Kategori Sedang
21 - 31:		Kategori Rendah

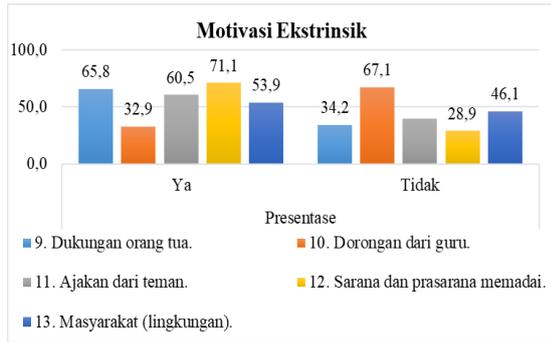
Tabel 2. Hasil Distribusi Frekuensi Tingkat Motivasi Untuk Melakukan Aktivitas Olahraga

Kategori	Frekuensi	Presentase
Rendah	19	25%
Sedang	38	50%
Tinggi	19	25%
Total Responden	76	

Berdasarkan tabel 2 tentang hasil distribusi tingkat motivasi untuk aktivitas olahraga, menunjukkan kategori rendah (25%), kategori sedang (50%) dan kategori tinggi (25%).



Gambar 1. Gambaran Motivasi Intrinsik Untuk Melakukan Aktivitas Olahraga pada remaja di masa pandemi Covid 19.



Gambar 2. Gambaran Motivasi Ekstrinsik Untuk Melakukan Aktivitas Olahraga pada remaja di masa pandemi Covid 19.

Berdasarkan gambar 1 dan 2. menunjukkan bahwa remaja melakukan aktivitas olahraga pada masa pandemi Covid 19, dipengaruhi faktor intrinsik antara lain, untuk menyalurkan bakat 51,32%, ingin mendapatkan prestasi 43,42%, ingin mengikuti kejuaraan 44,74%, menambah pengetahuan 68,42%, menjaga kesehatan 98,68%, menjaga kebugaran 98,68% dan untuk hobi 67,11%. Sedangkan yang dipengaruhi faktor ekstrinsik melakukan aktivitas olahraga karena dukungan orang tua sebesar 65,79%, dorongan guru 32,89%, ajakan teman 60,53%, sarana dan prasarana 71,05% dan karena masyarakat sekitar 53,95%.

Berikut adalah hasil dari kategori tingkat aktivitas fisik yang didapat dari teknik IPAQ. IPAQ merupakan kuesioner internasional yang dirancang untuk mengukur aktivitas fisik pada orang dewasa pada 7 hari sebelumnya dan diukur dalam MET-menit/minggu. Jenis aktivitas fisik lebih spesifiknya terbagi menjadi aktivitas berjalan, aktivitas sedang, dan aktivitas berat. Data dari kuesioner IPAQ dikategorikan dalam MET (Metabolic Equivalent of Task).

Tabel 3. Hasil Kategori Aktivitas Fisik

MET	Kategori
<600 METs/menit/minggu	Rendah
600 - 1499 METs/menit/minggu	Sedang
1500 METs/menit/minggu	Tinggi

Tabel 4. Hasil Aktivitas Fisik

Hasil aktivitas fisik	Hasil	Persentase
Aktivitas Rendah	66	87%
Aktivitas Sedang	10	13%
Aktivitas Berat	0	0%
Total Responden	76	

Berdasarkan hasil pada tabel 4, menunjukkan aktivitas fisik rendah sebesar 87%, aktivitas fisik sedang sebesar 13% dan aktivitas berat 0%.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian ini terlihat bahwa remaja melakukan aktivitas olahraga pada masa pandemi untuk menjaga kesehatan dan kebugaran. hal ini dikarenakan pada masa pandemi kesehatan sangatlah penting karena dengan melakukan aktivitas olahraga dapat merespons imun dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit, walaupun banyak remaja melakukan aktivitas olahraga hanya 1x seminggu dengan aktivitas fisik yang ringan.

Tingkat motivasi remaja dalam melakukan aktivitas olahraga pada masa pandemi Covid 19 berada pada kategori sedang sebesar 50% dengan tingkat aktivitas fisik rendah sebesar 87%. Hal ini sejalan dengan penelitian (Widiyatmoko, Fajar Ari, 2018) yang menunjukkan aktivitas fisik rendah pada siswi putri maupun putra.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Wungow et al., 2021) yang menunjukkan mahasiswa yang paling banyak melakukan aktivitas fisik saat masa pandemi Covid-19 berada pada tingkat aktivitas fisik yang rendah.

Aktivitas fisik merupakan komponen penting dalam kehidupan sehari-hari untuk menunjang kesehatan seseorang. Namun begitu, beberapa orang merasa tidak menemukan keinginan atau dorongan untuk beraktivitas fisik sedangkan yang lainnya merasa senang saat melakukan aktivitas fisik. Hasil korelasi lemah mengindikasikan adanya peningkatan tingkat aktivitas fisik sejalan dengan meningkatnya motivasi mahasiswa untuk melakukan aktivitas fisik (Palguna et al., 2020).

Hasil analisis dengan deskriptif persentase menunjukkan bahwa motivasi berolahraga peserta didik MA Mathla'ul Anwar Pontianak termasuk dalam kategori sangat tinggi di mana motivasi intern lebih besar daripada motivasi ekstern. Kemudian setelah peneliti mengadakan penelitian ternyata motivasi peserta didik MA Mathla'ul Anwar Pontianak secara umum termasuk dalam kategori tinggi (Jeprizen et al., 2019).

Aktivitas fisik merupakan bentuk kegiatan yang melibatkan anggota tubuh untuk bergerak. Aktivitas fisik dapat diartikan dengan melakukan aktivitas dari bangun tidur sampai tidur kembali. Aktivitas fisik berarti menggunakan otot untuk

menggerakkan badan. Aktivitas fisik sering di identikkan dengan melakukan olahraga dengan tujuan kesehatan. Dengan seringnya melakukan aktivitas olahraga maka akan mencerminkan gaya hidup sehat seseorang. Olahraga untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal dapat dilakukan dengan frekuensi, intensitas, time serta tipe olahraga yang dilakukan sesuai dengan kemampuan dan target yang dilakukan (Rismayanthi, 2018).

Telah ditunjukkan bahwa manfaat fisiologis dari aktivitas fisik secara langsung terkait dengan frekuensi, intensitas, dan durasi aktivitas fisik yang dilakukan. Beberapa penelitian, bagaimanapun, telah meneliti hubungan antara intensitas aktivitas fisik (mis., sedang atau kuat, serta frekuensi (berapa kali seminggu melakukan aktivitas fisik), pada kesehatan. Tingkat aktivitas fisik yang bervariasi dapat membantu menjelaskan temuan kontradiktif tentang hubungan antara aktivitas fisik dan kebiasaan kesehatan lainnya. Selain itu, faktor motivasi yang terkait dengan partisipasi dalam aktivitas fisik tingkat tinggi, mungkin secara inheren menarik individu yang sudah cenderung menghindari perilaku tidak sehat dan terlibat dalam perilaku sehat (Tony Delisle, M.S. Chudley E. (Chad) Werch, Ph.D. Alvin H. Wong, M.S. Alvin H. Wong, M.S. Robert Weiler, 2013).

Selama masa pandemi COVID-19 masyarakat beradaptasi dengan kondisi baru dan membiasakan diri melakukan aktivitas fisik di rumah pada masa pandemi COVID-19. Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan masyarakat memiliki kesadaran yang tinggi tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik dan olahraga untuk menjaga diri tetap bugar dan meningkatkan imunitas tubuh dalam faktor internal (Wulandari et al., 2022).

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan penelitian, dari hasil pembahasan dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian motivasi sedang dengan gambaran motivasi untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh dan dengan hasil aktivitas fisik rendah.

Saran

Masih perlu dilakukan perbaikan dan penyempurnaan dalam meneliti gambaran motivasi dan aktivitas fisik olahraga pada remaja di masa pandemi. Dan dibutuhkan campur tangan yang tepat untuk mampu mengajak remaja aktif dalam menjalani aktivitas olahraga di masa pandemi.

DAFTAR PUSTAKA

- Bollók, S., Takács, J., Kalmár, Z., & Dobay, B. (2011). External And Internal Sport Motivations of Young Adults. *Biomedical Human Kinetics*, 3(2011), 101–105. <https://doi.org/10.2478/V10101-011-0022-5>
- Djohan, G. A., & Dewi, S. M. (2020). Hubungan Antara Tingkat Intensitas Latihan Fisik Dengan Prevalensi Rhinitis Pada Mahasiswa Universitas Tarumanagara Berusia 18-24 Tahun. *Tarumanagara Medical Journal*, 3(1), 78–84.
- Dr. Kamal Firdaus, M. K. A. (2012). Psikologi Olahraga Teori Dan Aplikasi.
- Effendi, H. (2016). Peranan Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1.
- Elmagd, M. A. (2016). Benefits, Need and Importance of Daily Exercise. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3(5), 22–27. <https://www.researchgate.net/publication/306118434>
- Groër, M. (1995). Exercise And Immunity. *Image: The Journal of Nursing Scholarship*, 27(2), 90b. <https://doi.org/10.1111/J.15475069.1995.tb00826.x>
- Jeprizen, Triansyah, A., & Haetami, M. (2019). Tingkat Motivasi Peserta Didik Dalam Aktivitas Olahraga Di Madrasah Aliyah Mathla'ul Anwar Pontianak. *Pendidikan Dan Pembelajaran Katulistiwa*, 8(11), 1–15.
- Klimczuk, A. (2016). Adulthood. *The Sage Encyclopedia of Theory in Psychology*, 55, 3562–3574.
- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical Activity and Sports—Real Health Benefits: A Review with Insight into The Public Health of Sweden. *Sports*, 7(5), 127. <https://doi.org/10.3390/Sports7050127>
- Palguna, I. G. A. D., Adiatmika, I. P. G., & Dinata, M. K. (2020). Hubungan Motivasi Melakukan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika Udayana*, 9(8), 9–13.

- <https://Ocs.Unud.Ac.Id/Index.Php/Eum/Article/View/63987>
- Puteri, Y. A. I. (2016). Sejarah Dan Perkembangan Olahraga. Yayasan Pendidikan Kita (Sandikta), 208.
- Rismayanthi, C. (2018). Olahraga Kesehatan. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Sharon-David, H., & Tenenbaum, G. (2017). The Effectiveness of Exercise Interventions on Coping with Stress: Research Synthesis. *Studies In Sport Humanities*, 22(November 2018), 19–29.
<https://doi.org/10.5604/01.3001.0012.6520>
- Tony Delisle, M.S. Chudley E. (Chad) Werch, Ph.D. Alvin H. Wong, M.S. Alvin H. Wong, M.S. Robert Weiler, P. D. (2013). Relationship Between Frequency and Intensity of Physical Activity and Health Behaviors of Adolescents. *J Sch Health*. 80(3), 1–11.
<https://doi.org/10.1111/J.17461561.2009.00477.X>.Relationship
- Lunenburg, F. C. (2011). Goal-Setting Theory of Motivation. *International Journal of Management, Business, And Administration*, 15(1), 1–6.
<http://www.nationalforum.com/electronic-journal-volumes/lunenburg-fred-c-goal-setting-theory-of-motivation-ijmba-v15-n1-2011.pdf>
- Nofriansyah, N. (2021). Motivasi Remaja Laki-Laki Melakukan Aktivitas Olahraga Di Kecamatan Muko-Muko Bathin VII Kabupaten Bungo.
- Pakdel, B. (2013). The Historical Context of Motivation and Analysis Theories Individual Motivation. *International Journal of Humanities and Social Science*, 3(18), 240–247. www.ijhssnet.com
- Widiyatmoko, Fajar Ari, H. H. (2018). Tingkat Aktivitas Fisik Siswa di Kota Semarang. *Journal Sport Area*, 3(2), 140–147.
- Wulandari, M., Mustar, Y. S., Susanto, I. H., Hariyanto, A., Surabaya, U. N., Pendidikan, J., Olahraga, K., & Surabaya, U. N. (2022). Motivasi Masyarakat Melakukan Aktivitas Fisik Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Bidang Pendidikan Olahraga*, 6, 201–209.
- Wungow, L., Berhimpong, M., & Agusteivie, T. (2021). Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado Saat Masa Pandemi Covid-19. 02(03).