



Motivasi Masyarakat Melakukan Aktivitas Fisik Di Masa Pandemi Covid-19

Mega Wulandari¹, *Yetty Septiani Mustar^{2*}, Pudjijuniarto³,
Indra Himawan Susanto⁴, Agus Hariyanto⁵

^{1,2,3,4}Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

⁵Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia.

*Korespondensi Penulis E-mail : yettymustar@unesa.ac.id

Menerima: 26 Juni 2021; Revisi: 03 Maret 2022; Diterima: 13 Maret 2022

<https://doi.org/10.24036/MensSana.06022021.22>

Abstract

COVID-19 affects various aspects of life, including the continuity of physical activity in various countries. One of the impacts most felt by the community is the existence of social restrictions that make people tend to experience a decrease in physical activity during the COVID-19 pandemic. This study aims to identify the motivation of the community in carrying out physical activities in the community in Gresik district. This type of research is descriptive quantitative using survey method. The research sample was 212 people with an age range of 17-55 years. The data collection technique used a motivation for physical activity and motivation for exercise/workout questionnaire. This study indicates that the majority motivation of men is in a good category, which is 86 (74.1%), and the majority motivation of women is in a good category, which is 30 (14.2%) in doing physical activity during the pandemic covid-19. Furthermore, the intrinsic motivation factor of the community doing physical activity is mainly influenced by enjoyment, namely 91.3% for men and 93.75% for women, while the majority of extrinsic motivation factors are influenced by the environment, namely 79.3% for men and 72.9 for women.

Keywords: Physical activity, intrinsic motivation, extrinsic motivation, pandemic, covid-19.

Abstrak

COVID-19 mempengaruhi berbagai aspek kehidupan termasuk berlangsungnya aktivitas fisik di berbagai negara. Salah satu dampak yang paling dirasakan oleh masyarakat adalah adanya pembatasan sosial yang membuat masyarakat cenderung mengalami penurunan dalam melakukan aktivitas fisik di masa pandemi COVID-19. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi motivasi masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik pada masyarakat di kabupaten Gresik. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Sampel penelitian sebanyak 212 orang dengan rentang usia 17-55 tahun. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner *motivation for physical activity and motivation for exercise/workout*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi masyarakat melakukan aktivitas fisik dimasa pandemi COVID-19 pada laki-laki mayoritas berada pada kategori cukup yaitu sebanyak 86 (74,1%) dan pada perempuan mayoritas berada pada kategori baik yaitu sebesar 30 (14,2%). Selanjutnya, indikator faktor motivasi intrinsik masyarakat melakukan aktivitas fisik mayoritas dipengaruhi oleh kesenangan yaitu pada laki-laki 91,3% dan perempuan 93,75% sedangkan indikator faktor motivasi ekstrinsik mayoritas dipengaruhi oleh lingkungan yaitu pada laki-laki 79,3% dan perempuan 72,9%.

Kata Kunci: aktivitas fisik, motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, pandemi, covid-19

PENDAHULUAN

Pada saat ini, hampir semua negara di dunia termasuk Indonesia sedang menghadapi wabah pandemi COVID-19 (Wahidah et al., 2020). COVID-19 merupakan penyakit yang disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV-2) dapat

menyebabkan sindrom pernapasan yang disebabkan oleh virus corona (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Penyakit ini tergolong baru dan sebelumnya tidak pernah teridentifikasi pada manusia dan awalnya hidup pada hewan liar yang saat ini bisa menginfeksi manusia (Andersen et al., 2020). Gejala paling umum

dari COVID-19 adalah demam, batuk kering, kelelahan, sakit nyeri dan kehilangan rasa atau bau (Zendrato, 2020). Kasus COVID-19 pertama kali teridentifikasi pada tanggal 31 Desember 2019 di kota Wuhan, China. Per tanggal 18 November 2020, secara global sebanyak 55.326.907 kasus konfirmasi positif dan 1.333.742 meninggal (WHO, 2020).

Selanjutnya, di Indonesia berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia per 18 November kasus konfirmasi positif 2.415.613 dan 15.503 meninggal (Kementerian Kesehatan, 2020). Penyebaran COVID-19 sangat cepat, oleh karena itu pemerintah melakukan berbagai upaya untuk menekan dan menurunkan penyebaran wabah COVID-19 dengan membentuk satuan tugas COVID-19, memberlakukan program pembatasan sosial dan transportasi, menjaga jarak, sekolah diliburkan, dan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat serta *work for home* (Kaur et al., 2020, Yeo, 2020).

Masyarakat perlu menghindari gaya hidup yang tidak banyak bergerak dan bertemu dengan orang banyak. Pemerintah melakukan edukasi terhadap masyarakat dengan perilaku hidup bersih dan sehat yang harus diterapkan. Penerapan ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan sehingga dapat mencegah seseorang terjangkit penyakit (Kementerian Kesehatan, 2020)

Upaya pencegahan lainnya yang dapat dilakukan untuk mencegah COVID-19 adalah masyarakat dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik mencegah masalah kesehatan dan menghambat penyebaran (Constandt et al., 2020). Penelitian Srivastav et al (2021) menyebutkan pada masa pandemi COVID-19 masyarakat mengalami terbatasnya ruang gerak dalam melakukan aktivitas fisik menyebabkan peningkatan berat badan dan penurunan kebugaran tubuh dan beresiko membuat masyarakat mengalami *sedentary lifestyle*.

Pencegahan di masa pandemi COVID-19, dapat dilakukan dengan bermacam cara, salah satu usaha dengan melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik salah satu utama hidup sehat dan dengan demikian merupakan komponen utama dari hidup sehat (Laddu et al., 2020). Kurangnya aktivitas fisik bisa berpengaruh pada imunitas tubuh yang dapat menurun dan mudah terserang penyakit (Dwyer et al., 2020).

Di masa pandemi ini pemerintah melakukan upaya masyarakat tetap aktif walaupun bekerja dari rumah. Berdasarkan rekomendasi dari organisasi kesehatan dunia (WHO, 2020). melakukan aktivitas fisik sedang hingga kuat untuk semua kelompok usia setidaknya 60 menit perhari. Secara umum aktivitas fisik dibagi menjadi 3 yaitu aktivitas fisik harian, latihan fisik, dan aktivitas olahraga (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Selama masa pandemi masyarakat menjadikan rumah sebagai tempat utama beraktivitas (Pu et al., 2020). Memanfaatkan kelas olahraga online, dan menggunakan teknologi seluler seperti aplikasi telepon (Wicaksono, 2020). Olahraga merupakan bagian dari aktivitas fisik yang dapat dilakukan masyarakat dengan mudah dan aman jika dilakukan dengan tepat.

Rekomendasi latihan masyarakat dapat melakukan olahraga dengan intensitas sedang (Wong et al., 2020). Melakukan aktivitas fisik atau olahraga secara teratur sebagai pendukung meningkatkan imunitas tubuh yang dibutuhkan setiap individu (Taufik M et al., 2020). Mengacu dalam hal tersebut penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi masyarakat melakukan aktivitas fisik di masa pandemi COVID-19.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei untuk mendapatkan gambaran keadaan yang jelas dan akurat tentang motivasi masyarakat melakukan aktivitas fisik pada masyarakat di kabupaten Gresik. Sampel dalam penelitian ini masyarakat di Kabupaten Gresik berusia 17-55 tahun sebanyak 212 responden. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuisioner *motivation for physical activity and motivation for exercise/workout* yang berisi pertanyaan seputar aktivitas fisik dan motivasi masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuisioner secara daring melalui *platform google form*. Kemudian, data yang diperoleh dari responden dianalisis secara deskriptif untuk memperoleh distribusi, frekuensi dan grafik terkait motivasi masyarakat melakukan aktivitas fisik dengan menggunakan aplikasi *Statistical Program for Social Science (SPSS)* 26.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

A. Karakteristik Responden

Karakteristik responden pada tabel 1 menunjukkan bahwa responden laki-laki sebanyak 116 (54,7%), perempuan 96 (45,3%), Pada rentan usia 17-26 tahun sebanyak 156 (73%), usia 27-36 tahun sebanyak 24 (11,3%), usia 37-45 tahun sebanyak 21 (9,9%) dan usia 46-55 tahun sebanyak 11 (5,2%).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n = 212	
	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	116	54,7
Perempuan	96	45,3
Usia (Tahun)		
17-26	156	73,6
27-36	24	11,3
37-45	21	9,9
46-55	11	5,2
Pendidikan Terakhir		
SMP	8	3,8
SMA	155	73,1
D3, S1, dan S3	49	23,1
Olahraga yang diminati		
Bola Besar	57	27
Bola Kecil	32	15
Beladiri	28	13,2
Bersepeda	8	3,8
Lari	50	23,6
Renang	20	9,4
Senam	17	8

Pendidikan terakhir responden SMA sebanyak 155 (73,1%), selain itu responden memiliki pendidikan SMP sebanyak 8 (3,8%), pendidikan D3, S1 dan S3 sebanyak 49 (23,1%). Olahraga yang diminati oleh responden sangat bervariasi yaitu olahraga Bola besar (Basket, Sepak Bola, Voli, Handball, Futsal) banyak 57 (27%), olahraga Bola kecil (Bulu Tangkis, Kasti, Softball, Tenis Meja, Kriket, Tesnis Lapangan) sebanyak 32 (15%), beladiri sebanyak 28 (13,2%), bersepeda sebanyak 8 (3,8%), lari sebanyak 50 (23,6%), renang

sebanyak 20 (9,4%) dan senam sebanyak 17 (8%).

B. Motivasi Melakukan Aktivitas Fisik

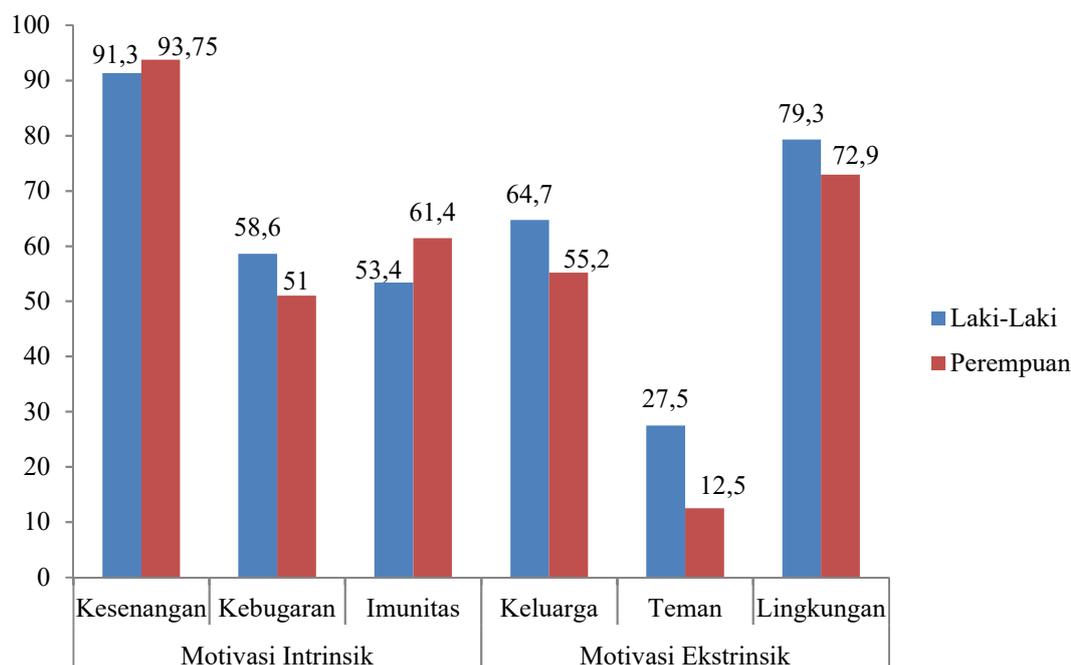
Tabel 2. Motivasi Masyarakat untuk Melakukan Aktivitas Fisik Pada Masa Pandemi COVID-19

Motivasi Melakukan Aktivitas Fisik	n = 212	
	n	%
Baik		
Laki-laki	30	14,2
Perempuan	31	32,3
Cukup		
Laki-laki	86	74,1
Perempuan	64	30,2
Kurang		
Laki-laki	0	0
Perempuan	1	1,0

Motivasi masyarakat melakukan aktivitas fisik pada masa pandemi COVID-19 pada tabel 2 menampilkan bahwa motivasi masyarakat melakukan aktivitas fisik berdasarkan jenis kelamin. Pada kategori baik menunjukkan responden laki-laki sebanyak 30 (14,2%) dan perempuan 31 (32,3), kategori cukup pada responden laki-laki sebanyak 86 (74,1%) dan perempuan sebanyak 64 (30,2%), pada kategori kurang pada responden laki-laki sebanyak 0 (0%) dan perempuan sebanyak 1 (1,0%).

Selanjutnya, pada gambar 1 menunjukkan indikator motivasi intrinsik dan ekstrinsik berdasarkan masyarakat melakukan aktivitas fisik berdasarkan jenis kelamin yaitu pada responden laki-laki yang dipengaruhi indikator kesenangan sebesar 91,3%, kebugaran sebesar 58,6% dan imunitas sebesar 53,4%.

Sedangkan indikator motivasi ekstrinsik pada responden laki-laki yang dipengaruhi indikator keluarga sebesar 64,7%, teman sebesar 27,5% dan lingkungan sebesar 79,3%. Selanjutnya, indikator motivasi intrinsik pada responden perempuan yang dipengaruhi kesenangan sebesar 93,75%, kebugaran sebesar 51% dan imunitas sebesar 61,4% sedangkan faktor motivasi ekstrinsik pada responden perempuan yang dipengaruhi indikator keluarga sebesar 55,2%, teman sebesar 12,5% dan lingkungan sebesar 72,9%.



Gambar 1. Indikator Faktor Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik Masyarakat Melakukan Aktivitas Fisik di Masa Pandemi COVID-19 Berdasarkan Jenis Kelamin

Pembahasan Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik berperan sebagai pencegahan dalam penurunan imunitas tubuh, kesehatan mental dan mengurangi dampak dari virus COVID-19 (Sánchez-Oliva et al., 2020). Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas masyarakat di kabupaten Gresik mengalami peningkatan dalam melakukan aktivitas fisik.

Peningkatan ini dikarenakan masyarakat mulai beradaptasi dengan kondisi baru dan membiasakan diri melakukan aktivitas fisik di rumah pada masa pandemi COVID-19. Penelitian ini sejalan dengan penelitian lainnya yang menyebutkan bahwa mempertahankan kekebalan tubuh menjadi peran untuk mencegah dan mengobati manifestasi akibat infeksi COVID-19 (Mintarto et al., 2020).

Selain itu, penelitian ini juga sejalan dengan penelitian lain dimana aktivitas fisik mengalami kenaikan dengan rata-rata 59,47% selama masa pandemi COVID-19 (Putri et al., 2020).

Berbeda halnya dengan peneliti lainnya yang membuktikan bahwa pada masa pandemi COVID-19 remaja mengalami penurunan aktivitas fisik terbesar 36,6% diikuti oleh orang tua 24,9% dan dewasa sebesar 21,3%, yang dikarenakan karantina sehingga menyebabkan

mereka tidak leluasa untuk melakukan aktivitas fisik (Schmidt & Pawlowski, 2021).

Padahal, banyak cara yang dapat dilakukan untuk tetap aktif selama di rumah, salah satunya dengan cara mengikuti pelatihan *online* secara gratis (*American College of Sports Medicine* (ACSM), 2020).

Masyarakat di kabupaten Gresik melakukan aktivitas fisik dalam kurun waktu lebih dari 3 hari di masa pandemi COVID-19. Hal ini memenuhi syarat dalam melakukan aktivitas fisik dengan durasi 30 menit minimal 3 kali dalam 1 minggu (Cowley et al., 2021).

Melakukan aktivitas fisik memiliki peran positif dalam hasil kesehatan individu, sistem kekebalan, dan kesehatan (Piercy et al., 2018), Masyarakat melakukan aktivitas fisik sebagai upaya peningkatan kebugaran tubuh, mengurangi obesitas, mengurangi resiko hipertensi dan menjaga kualitas tidur (Syamsuar, 2017). Manfaat kesehatan dari aktivitas fisik tampaknya cukup penting untuk menjaga orang yang aktif tinggi, dan untuk merangsang orang yang aktif (Chassiakos et al., 2016).

Aktivitas fisik mempengaruhi dalam kesehatan masyarakat ini terbukti dari (Piercy et al., 2018) aktivitas fisik mendorong pertumbuhan dan perkembangan normal dan dapat membuat orang merasa lebih baik,



manfaat kesehatan dari aktivitas fisik tampaknya cukup penting untuk menjaga orang yang aktif tinggi, dan merangsang orang yang aktif, otak berfungsi lebih baik, tidur lebih nyenyak, dan mengurangi risiko banyak penyakit kronis. Penelitian ini selaras dengan penelitian (Gomes da Silva & Arida, 2015) yang menunjukkan bahwa terjadi peningkatan aktivitas fisik pada masyarakat di masa pandemi COVID-19.

Masyarakat diharapkan selalu menjaga kesehatan dan meningkatkan aktivitas fisik selama masa pandemi COVID-19 untuk menghindari terpapar virus COVID-19 ini. Pemerintah menghimbau masyarakat dengan menjaga kebersihan dan pola hidup sehat. Masyarakat disarankan menjaga asupan gizi seimbang dan memperhatikan kondisi tubuh yang mudah lelah akan mengakibatkan mudah terserang berbagai penyakit (Simpson & Katsanis, 2020). Menurut Burnet et al (2020) menjaga pola hidup sehat dengan cara berolahraga yang berdasarkan pada *Frequency, Intensity, Time, and Type* (FITT) dapat membantu meningkatkan sistem imunitas tubuh.

Motivasi

Motivasi merupakan suatu kondisi mental seseorang saat melakukan suatu tindakan yang mengarah pada suatu tujuan untuk menjalankan aktivitas olahraga di masa pandemi covid-19. Semakin sering melakukan olahraga maka semakin tinggi imunitas dan kebugaran tubuh. Penanganan covid-19 tidak cukup dengan perintah dari luar melainkan kondisi diri dalam mencapai tujuan tanpa adanya paksaan dari orang lain (Constandt et al., 2020). Penelitian ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor intrinsik dan ekstrinsik. Faktor intrinsik mempengaruhi motivasi masyarakat dalam indikator kesenangan, kebugaran dan imunitas tubuh. Sedangkan faktor ekstrinsik mempengaruhi motivasi masyarakat dalam indikator keluarga, teman dan lingkungan.

Motivasi intrinsik merupakan dorongan yang kuat dari diri yang berhubungan dengan persepsi seseorang tentang ketertarikan dan kesenangan yang berhubungan dengan aktivitas fisik seseorang motivasi masyarakat melakukan aktivitas fisik latihan (Geller et al., 2018). Motivasi intrinsik memiliki banyak motif diantara lain kesenangan, kebugaran dan imunitas tubuh individu yang menekankan

motivasi intrinsik berhubungan dengan diri seseorang (Geller et al., 2018)

Motivasi ekstrinsik merupakan suatu dorongan yang datang dari luar menyebabkan beragam makna dikelompokkan menjadi satu Menurut penelitian sebelumnya Ednie & Stibor (2017) Motivasi ekstrinsik menyebabkan beragam makna dikelompokkan menjadi satu dalam tinjauan sistematis mereka dari penelitian dapat berusaha untuk mencari pujian dari seseorang. Menurut Geller et al (2018) motivasi ekstrinsik untuk menghindari rasa bersalah atau meningkatkan harga diri, dan perilaku olahraga yang berkelanjutan motivasi masyarakat melakukan aktivitas fisik dan latihan di masa pandemi secara ekstrinsik memiliki banyak motif diantara lain Keluarga, Teman, dan Lingkungan.

Indikator kesenangan pada responden mencapai presentase sebesar 92,5% penelitian ini sejalan dengan penelitian yang membuktikan bahwa masyarakat dengan aktivitas fisik dapat memperbaiki mental seseorang dalam menunjang keberlangsungan kesehatan dalam menjaga kondisi di masa pandemi penelitian ini sejalan dengan penelitian (Andalari & Berbudi BL, 2018).

Indikator imunitas pada responden mencapai 57,1% Imunitas yang kuat sebagai fenomena yang bertanggung jawab atas kemunduran kompetensi kekebalan yang tak terpisahkan yang terjadi dengan bertambahnya usia, diyakini sebagai faktor utama yang menjelaskan kewaspadaan kekebalan yang lebih rendah.

Ini membuktikan masyarakat sadar menjaga imunitas dapat mencegah penyakit penyakit kronis (Zendrato, 2020). Indikator kebugaran pada responden mendapatkan 57,1%. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang membuktikan bahwa masyarakat dalam menjaga kebugaran jasmani dengan melakukan olahraga secara mandiri atau dibantu dengan aplikasi walaupun diberlakukan bekerja dari rumah. Menjaga kebugaran tubuh dapat meningkatkan kualitas tidur dan konsentrasi otak. Ini membuktikan bahwa masyarakat mendapatkan ketenangan jasmani dan rohani (Geller et al., 2018).

Indikator keluarga pada responden mendapatkan 60,4% ini membuktikan masyarakat melakukan aktivitas fisik dan latihan mendapat dukungan penuh dari keluarga

(Ahadiningtyas Juliana Atmaja & Rahmatika, 2018) penelitian ini selaras dengan (Triprayogo et al., 2020) menunjukkan keterlibatan orang tua dengan aktivitas fisik menyebabkan lebih bersemangat dan ceriac .

Indikator teman pada responden mendapatkan presentasi 66% penelitian ini selaras dengan penelitian yang membuktikan masyarakat melakukan aktivitas fisik dan latihan membutuhkan teman dan ajakan semangat (Adguna & Budisetyani, 2019). Indikator lingkungan pada responden 76,9% mendapatkan presentasi dengan kategori baik. Ini membuktikan masyarakat melakukan aktivitas fisik dan latihan membutuhkan fasilitas, sarana pendukung dalam melakukan aktivitas fisik dan latihan (Farradika et al., 2019).

Penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Leyton-Román et al., 2021) yang menyatakan bahwa motivasi yang tinggi terhadap latihan olahraga, yang nampaknya logis karena melakukan aktivitas fisik secara teratur. Hasil penelitian lain juga menyatakan dorongan motivasi mampu membuat masyarakat untuk kebugaran maupun di jenjang prestasi (Maulana & Siantoro, 2018). Penelitian lain juga membuktikan bahwa saat pandemi COVID-19.

Menurut Román et al (2017) ini mengasumsikan motivasi intrinsik dan ekstrinsik bahwa cenderung bawaan untuk perkembangan psikologis, dan ini menjelaskan bagaimana lingkungan sosial dapat mendorong atau mencegah. Aktivitas fisik sebelum pengurangan sudah menunjukkan motivasi kemanjuran diri dan komitmen saat ini untuk praktik aktivitas fisik.

Akibatnya sebagian besar terus berlatih aktivitas fisik selama masa pandemi COVID-19. Ini sebanding dengan bukti yang menunjukkan bahwa keduanya membantu dalam pemeliharaan aktivitas fisik yang berhasil penelitian ini selaras dengan (Chen et al., 2020). Memungkin dipertahankan dalam jangka panjang masyarakat terhadap pemanfaatan kondisi pandemi COVID-19.

Motivasi masyarakat terhadap aktivitas fisik terlihat apabila seseorang melakukan aktivitas mendapat kategori baik. Melakukan aktivitas fisik pada masa pandemi COVID-19 berpengaruh pada masyarakat untuk menghilangkan kejenuhan yang dihadapi.

Masyarakat kini pada masa pandemi cenderung memilih olah olahraga yang bersifat rekreasi untuk mendapatkan kesenangan,

kebugaran dan meningkatkan imunitas tubuh pada penelitian ini selaras dengan (Hidayat et al., 2020). Kesadaran diri masyarakat melakukan aktivitas fisik guna menjaga kondisi tubuh dan mengurangi angka kasus penyebaran COVID-19 (Wong et al., 2020).

Keyakinan tentang diri sendiri, orang lain, dan dunia dapat meningkatkan aktivitas fisik dan sebaliknya menjadi target utama untuk meningkatkan olahraga. Ini termasuk pemikiran yang berkaitan dengan pandemi saat ini atau kepercayaan yang sudah berlangsung lama. Memang, mungkin ada ketakutan khusus terkait pandemi, misalnya ketakutan tertular COVID-19 saat berolahraga di luar rumah (Chen et al., 2020).

Dengan memiliki motivasi melakukan aktivitas fisik yang cukup. Ini terlihat pada beberapa indikator masyarakat tentu mempunyai semangat melakukan hidup sehat di masa pandemi COVID-19. Hal ini akan sangat berarti dalam proses berlangsungnya kehidupan melawan penyebaran COVID-19. Perlu adanya peningkatan dari faktor eksternal yaitu teman yang memiliki presentase dibawah 50% untuk mendorong motivasi aktivitas fisik yang lebih baik dan membutuhkan semangat untuk hasil yang maksimal.

KESIMPULAN

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.

Namun demikian, faktor eksternal yang relatif rendah untuk melakukan aktivitas fisik menjadi hal yang harus diperhatikan, sehingga perlu adanya dorongan pemerintah dalam penerapan aktivitas fisik melalui media edukasi berupa video, buku dan informasi untuk mempertahankan motivasi dalam melakukan aktivitas fisik.

DAFTAR PUSTAKA

Abdurrachman Maulana, A., & Siantoro, G. (2018). *Analisis Motivasi Masyarakat Bersepeda di Masa Pandemi Covid-19*. 1–5.



- Adguna, N. W., & Budisetyani, I. G. A. P. W. (2019). Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Citra Tubuh terhadap Motivasi Melakukan Olahraga Street Workout dalam Komunitas Semeton Workout Bali (SWB). *Jurnal Psikologi Udayana*, 000, 201–215.
- Ahadiningtyas Juliana Atmaja, R., & Rahmatika, R. (2018). Peran Dukungan Sosial Keluarga terhadap Motivasi Menjaga Kesehatan Melalui Aktivitas Fisik pada Lansia. *Journal Psikogenesis*, 5(2), 180. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.506>
- Andalasar, R., & Berbudi BL, A. (2018). *Kebiasaan olahraga mempengaruhi tingkat stress mahasiswa poltekkes kemenkes jakarta III*. 1–13.
- Andersen, K. G., Rambaut, A., Lipkin, W. I., Holmes, E. C., & Garry, R. F. (2020). The proximal origin of SARS-CoV-2. *Nature Medicine*, 26(4), 450–452. <https://doi.org/10.1038/s41591-020-0820-9>
- Burnet, K., Higgins, S., Kelsch, E., Moore, J. B., & Stoner, L. (2020). The effects of manipulation of Frequency, Intensity, Time, and Type (FITT) on exercise adherence: A meta-analysis. *Translational Sports Medicine*, 3(3), 222–234. <https://doi.org/10.1002/tsm2.138>
- Chassiakos, Y. R., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A., Cross, C., Hill, D., Ameenuddin, N., Hutchinson, J., Boyd, R., Mendelson, R., Smith, J., & Swanson, W. S. (2016). Children and adolescents and digital media. *Pediatrics*, 138(5). <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2593>
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., & Li, F. (2020). Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science*, 9(2), 103–104. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001>
- Constandt, B., Thibaut, E., De Bosscher, V., Scheerder, J., Ricour, M., & Willem, A. (2020). Exercising in times of lockdown: An analysis of the impact of COVID-19 on levels and patterns of exercise among adults in Belgium. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 1–10. <https://doi.org/10.3390/ijerph17114144>
- Cowley, E. S., Watson, P. M., Foweather, L., Belton, S., Mansfield, C., Whitcomb-Khan, G., Cacciatore, I., Thompson, A., Thijssen, D., & Wagenmakers, A. J. M. (2021). Formative Evaluation of a Home-Based Physical Activity Intervention for Adolescent Girls—The HERizon Project: A Randomised Controlled Trial. *Children*, 8(2), 76. <https://doi.org/10.3390/children8020076>
- Dwyer, M. J., Pasini, M., De Dominicis, S., & Righi, E. (2020). Physical activity: Benefits and challenges during the COVID-19 pandemic. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 30(7), 1291–1294. <https://doi.org/10.1111/sms.13710>
- Ednie, A., & Stibor, M. (2017). Influence and interpretation of intrinsic and extrinsic exercise motives. *Journal of Human Sport and Exercise*, 12(2), 414–425. <https://doi.org/10.14198/jhse.2017.122.18>
- Farradika, Y., Umniyatun, Y., Nurmansyah, M. I., & Jannah, M. (2019). Perilaku Aktivitas Fisik dan Determinannya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu - Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 4(1), 134–142. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v4i1.3548>
- Geller, K., Renneke, K., Custer, S., & Tighe, G. (2018). Intrinsic and Extrinsic Motives Support Adults' Regular Physical Activity Maintenance. *Sports Medicine International Open*, 02(03), E62–E66. <https://doi.org/10.1055/a-0620-9137>
- Goethals, L., Barth, N., Guyot, J., Hupin, D., Celarier, T., & Bongue, B. (2020). Impact of home quarantine on physical activity

- among older adults living at home during the COVID-19 pandemic: Qualitative interview study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(5), 1–5. <https://doi.org/10.2196/19007>
- Gomes da Silva, S., & Arida, R. M. (2015). Physical activity and brain development. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 15(9), 1041–1051. <https://doi.org/10.1586/14737175.2015.1077115>
- Hidayat, T., Hudah, M., Zhannisa, U. H., Pgri, U., Jl, S., & Timur, S. (2020). *Journal of Physical Activity and Sports*, 1 (1), 2020 , 80-88 *Survey Minat Masyarakat Untuk Olahraga Rekreasi Bersepeda Pada Masa Pandemi Covid 19 di Kabupaten Demak*. 1(1), 80–88.
- Kaur, H., Singh, T., Arya, Y. K., & Mittal, S. (2020). Physical Fitness and Exercise During the COVID-19 Pandemic: A Qualitative Enquiry. *Frontiers in Psychology*, 11(October), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.590172>
- Kementerian Kesehatan. (2020). *Situasi Terkini Perkembangan Coronavirus Disease (COVID-19)*. Infeksiemergingkemkes. <https://infeksiemerging.kemkes.go.id/situasi-infeksi-emerging/situasi-terkini-perkembangan-coronavirus-disease-covid-19-30-november-2020-9>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020a). *FAQ Corona Virus*. Infeksiemergingkemkes. <https://www.kemkes.go.id/article/view/20030400008/FAQ-Coronavirus.html>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020b). *Mengenal Jenis Aktivitas Fisik*. Promkes. <https://promkes.kemkes.go.id/content/?p=8807>
- Laddu, D. R., Lavie, C. J., Phillips, S. A., & Arena, R. (2020). Physical activity for immunity protection: Inoculating populations with healthy living medicine in preparation for the next pandemic. *Progress in Cardiovascular Diseases*, xxx, 4–6. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.04.006>
- Leyton-Román, M., de la Vega, R., & Jiménez-Castuera, R. (2021). Motivation and Commitment to Sports Practice During the Lockdown Caused by Covid-19. *Frontiers in Psychology*, 11(January). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.622595>
- Leyton Román, M., Batista, M., Lobato, S., Aspano, M. I., & Jiménez, R. (2017). Application of Two Intervention Programs in Order to Optimize Motivation and to Improve Eating Habits in Adult and Elderly Women. *Journal of Human Kinetics*, 59(1), 131–142. <https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0153>
- Mintarto, E., Pramono, B. A., Mustar, Y. S., Ashadi, K., & Purnomo, M. (2020). *Need-Assessment of Physical Activity as an Effort to Increase Immunity During the Covid-19 Pandemic*. 491(Ijcah), 1149–1154.
- O'Brien, T. (2021). Staying active during the pandemic. In *Research in Nursing and Health* (Vol. 44, Issue 3, pp. 418–419). <https://doi.org/10.1002/nur.22125>
- Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., George, S. M., & Olson, R. D. (2018). The physical activity guidelines for Americans. *JAMA - Journal of the American Medical Association*, 320(19), 2020–2028. <https://doi.org/10.1001/jama.2018.14854>
- Pu, B., Zhang, L., Tang, Z., & Qiu, Y. (2020). The relationship between health consciousness and home-based exercise in china during the covid-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 1–18. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165693>
- Putri, R. E., Taufik, M. S., Kastrena, E., & Rahadian, A. (2020). Survei Minat Komunitas Lari OerangTjianzoeRun dalam Melakukan Aktivitas Fisik di Rumah Pada Pandemi COVID-19. *Jurnal Menssana*, 5(2), 146–156. <http://menssana.ppj.unp.ac.id/index.php/jm/article/view/157/134>



- Sánchez-Oliva, D., Esteban-Cornejo, I., Padilla-Moledo, C., Pérez-Bey, A., Veiga, Ó. L., Cabanas-Sánchez, V., & Castro-Piñero, J. (2020). Associations between physical activity and sedentary time profiles transitions and changes in well-being in youth: The UP&DOWN longitudinal study. *Psychology of Sport and Exercise*, 47(June), 101558. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101558>
- Schmidt, T., & Pawlowski, C. S. (2021). Physical Activity in Crisis: The Impact of COVID-19 on Danes' Physical Activity Behavior. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.610255>
- Simpson, R. J., & Katsanis, E. (2020). The immunological case for staying active during the COVID-19 pandemic. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87(April), 6–7. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.041>
- Srivastav, A. K., Sharma, N., & Samuel, A. J. (2021). Impact of Coronavirus disease-19 (COVID-19) lockdown on physical activity and energy expenditure among physiotherapy professionals and students using web-based open E-survey sent through WhatsApp, Facebook and Instagram messengers: Impact of COVID-19 lock. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 9(May 2020), 78–84. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2020.07.003>
- Syamsuar. (2017). Realisasi Masyarakat Hidup Sehat Melalui Komunitas Olah Raga Dan Sadar Gizi. *Jurnal Menssana*, 2(2), 80–88.
- Taufik M, Putri R, K. E. et al. (2020). Jurnal Menssana. *Jurnal Menssana*, 5 No.2, 146–156.
- Triprayogo, R., Anugrah, S. M., & Alexander, B. (2020). *Jurnal MensSana Jurnal MensSana*. 5, 182–190.
- Wahidah, I., Athallah, R., Hartono, N. F. S., Rafqie, M. C. A., & Septiadi, M. A. (2020). Pandemi COVID-19: Analisis Perencanaan Pemerintah dan Masyarakat dalam Berbagai Upaya Pencegahan. *Jurnal Manajemen Dan Organisasi*, 11(3), 179–188. <https://doi.org/10.29244/jmo.v11i3.31695>
- WHO. (2020a). *Coronavirus disease (COVID-19) What is COVID-19*. WHO. <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>
- WHO. (2020b). *Stay Physically Active During Self-quarantine*. WHO. <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/publications-and-technical-guidance/noncommunicable-diseases/stay-physically-active-during-self-quarantine>
- Wicaksono, A. (2020). *Aktivitas Fisik Yang Aman Pada Masa Pandemi Covid-19*. 8, 10–15.
- Wong, A. Y. Y., Ling, S. K. K., Louie, L. H. T., Law, G. Y. K., So, R. C. H., Lee, D. C. W., Yau, F. C. F., & Yung, P. S. H. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on sports and exercise. *Asia-Pacific Journal of Sports Medicine, Arthroscopy, Rehabilitation and Technology*, 22, 39–44. <https://doi.org/10.1016/j.asmart.2020.07.006>
- Yeo, T. J. (2020). Sport and exercise during and beyond the COVID-19 pandemic. *European Journal of Preventive Cardiology*, 27(12), 1239–1241. <https://doi.org/10.1177/2047487320933260>
- Zendrato, W. (2020). Gerakan Mencegah Daripada Mengobati Terhadap Pandemi Covid-19. *Jurnal Education and Development*, 8(2), 242–248.