



TINGKAT MOTIVASI MASYARAKAT BEROLAHRAGA SAAT PANDEMI COVID – 19 DESA EMPAT BALAI KECAMATAN KUOK KABUPATEN KAMPAR

Rizki Aridho

Universitas Islam Riau

Corresponding author email: rizkiaridho@email.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian yang dilaksanakan adalah untuk mengetahui tingkat motivasi masyarakat berolahraga saat Pandemi Covid-19 Desa Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kualitatif yang bertujuan memberikan gambaran secara sistematis tentang keadaan yang sedang berlangsung pada objek penelitian yaitu tentang tingkat motivasi masyarakat berolahraga saat pandemi covid-19 di Desa Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh masyarakat Desa Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar yang memiliki hobi berolahraga. Penentuan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling* yaitu pemilihan sampel hanya dilakukan dengan cara menentukan kelompok subjek yang diambil dari populasi sebagai sampel yang telah ditentukan karakteristiknya. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat Desa Empat Balai 100 Orang sedangkan sampelnya 27 orang. Berdasarkan hasil penelitian maka diperoleh kesimpulan yaitu : tingkat motivasi masyarakat Desa Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar untuk berolahraga selama Pandemi Covid-19 ini tergolong tinggi dengan nilai rata-rata sebesar 65% yang terletak pada rentang persentase antara 65% - 75% dikatakan “tinggi” pada kriteria penilaian.

Kata kunci : Motivasi, Olahraga, Covid-19, Desa Empat Balai



ABSTRACT

The purpose of the research carried out was to determine the level of community motivation to exercise during the covid-19 pandemic in Empat Balai Village, Kuok District, Kampar Regency. This type of research is descriptive with a qualitative approach that aims to provide a systematic description of the ongoing state of the object of research, namely the level of community motivation to exercise during the COVID-19 pandemic in Empat Balai Village, Kuok District, Kampar Regency. The population in this study was the entire community of Empat Balai Village, Kuok District, Kampar Regency who had a hobby of exercising. The determination of the sample in this study was carried out by purposive sampling, namely the selection of the sample was only done by determining the group of subjects taken from the population as a sample whose characteristics had been determined. The population in this study was the people of the Village of Empat Balai 100 people while the sample was 27 people. Based on the results of the study, the conclusions obtained are: the level of motivation of the people of Empat Balai Village, Kuok District, Kampar Regency to exercise during the covid-19 pandemic is relatively high with an average value of 65% which lies in the percentage range between 65% - 75% said to be "high " on the assessment criteria.

Keywords: Motivation, Sports, Covid-19, Desa Empat Balai



PENDAHULUAN

Kesehatan sangat penting bagi manusia, karena tanpa kesehatan yang baik, setiap manusia akan sulit dalam melaksanakan aktivitasnya sehari-hari. Semakin padatnya aktivitas yang dilakukan seseorang mengabaikan masalah berolahraga. Tidak adanya waktu luang karena kesibukan di kantor, di kampus, di perusahaan, mengakibatkan seseorang tersita waktu kesempatan untuk berolahraga. Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Oleh karena itu, manusia ingin berusaha menjaga kesehatannya dan salah satu cara agar kesehatan tetap terjaga dengan baik adalah melalui olahraga.

Dalam kehidupan sehari-hari agar dapat menunjang kesehatan, perlu adanya tindakan atau upaya yang dilakukan. Upaya kesehatan adalah setiap kegiatan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang bertujuan untuk mewujudkan derajat kesehatan yang optimal bagi masyarakat. Upaya kesehatan diselenggarakan dengan pendekatan pemeliharaan, peningkatan kesehatan (promotif), pencegahan penyakit (preventif), penyembuhan penyakit (kuratif), dan pemulihan kesehatan (rehabilitatif), yang dilaksanakan secara menyeluruh, terpadu, dan berkesinambungan. Hal ini akan terwujud tentunya tidak hanya dari pemangku kebijakan olahraga yang menggerakkan, tetapi bagaimana tingkat kesadaran masyarakat dalam berpartisipasi olahraga.

Olahraga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari masyarakat. Melalui olahraga dapat dilakukan *national character building* suatu bangsa, sehingga olahraga menjadi sarana strategis untuk membangun kepercayaan diri, identitas bangsa, dan kebanggaan nasional. Partisipasi masyarakat dalam melakukan kegiatan olahragasemakin meningkat yang ditunjukkan dengan peningkatan partisipasi masyarakat pada indeks pembangunan olahraga (SDI) dari 0,345 pada tahun 2005 menjadi 0,422 pada tahun 2006. Pengukuran SDI sesungguhnya meliputi perkembangan banyaknya anggota masyarakat suatu wilayah yang melakukan kegiatan olahraga, luasnya tempat yang diperuntukkan untuk kegiatan berolahraga bagi masyarakat dalam bentuk lahan, bangunan, atau ruang terbuka yang digunakan untuk kegiatan berolahraga dan dapat diakses oleh masyarakat luas. Kebugaran jasmani yang merujuk pada kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta jumlah pelatih olahraga, guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Penjaskes), dan instruktur olahraga dalam suatu wilayah tertentu (Menpora RI, 2010: 7).

Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit termasuk penyakit jantung, diabetes tipe 2, osteoporosis, bentuk kanker, obesitas, dan cedera. Partisipasi dalam olahraga juga dikenal untuk mengurangi depresi, stres dan kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, tingkat energi, kualitas tidur, dan kemampuan untuk berkonsentrasi.

Pada tahun 2019 anemo masyarakat dalam kegiatan olahraga seolah olah hilang dengan adanya *Corana Virus Desease - 19* atau yang lebih kita kita kenal dengan nama Covid-19. Covid-19 berawal muncul dari daerah Wuhan Cina. Penyebaran Covid -19 yang begitu cepat dan mematikan, penularannya melalui kontak fisik ditularkan melalui mulut, mata dan hidung. Covid-19 berdampak kepada kehidupan sosial. Dalam rentang waktu hanya beberapa bulan,



virus COVID-19 telah berhasil menyebar ke banyak negara di Asia. Salah satunya negara yang mengalami dampak Covid 19 yakni Indonesia. Virus corona merupakan virus yang dapat menyerang makhluk hidup baik itu hewan maupun manusia dan sampai saat sekarang ini belum ditemukan vaksin untuk pencegahan terhadap covid 19. Dampak pandemik virus corona terhadap khususnya dunia olahraga yakni berbagai ajang event olahraga banyak yang ditunda (Susanto, N dalam Liliana dkk 2020:93).

Desa Empat Balai Kecamatan Kuok merupakan salah satu desa yang merasakan dampak dari adanya virus covid – 19 ini, khususnya dalam kegiatan olahraga. Sebelum adanya covid – 19 ini, masyarakat Desa ini terutara pemuda dan pemudinya tergolong rajin berolahraga seperti sepak bola dan voli. Namun kebiasaan ini seakan pudar dari rutinitas aktivitas masyarakat desa Empat Balai. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan penulis terhadap kegiatan olahraga masyarakat Desa Empat Balai dijumpai fenomena antara lain: Kurangnya aktivitas olahraga yang dilakukan masyarakat dimasa pandemic Covid-19 ini. Adanya sebagian masyarakat yang begitu takut hingga enggan untuk keluar rumah sekedar untuk berolahraga. Tidak dilaksanakan berbagai event olahraga mulai dari tingkat Desa, Kecamatan, Kabupaten, bahkan di tingkat Nasional. Gencarnya informasi yang disampaikan diberbagai media masa baik cetak maupun elektronik membuat masyarakat semakin kurang termotivasi untuk berolahraga.

Berdasarkan fenomena yang dikemukakan di atas, terlihat bahwa terjadinya penurunan motivasi masyarakat dalam berolahraga dimasa pandemic covid – 19 ini. Padahal melalui aktivitas olahraga yang teratur kita dapat meningkatkan imun tubuh yang sangat bermanfaat menolak atau melawan virus penyakit yang akan masuk kedalam tubuh kita disamping perlu asupan gizi yang baik.

METODE

Jenis penelitian adalah bersifat deskriptif dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan memberikan gambaran secara sistematis tentang keadaan yang sedang berlangsung pada objek penelitian yaitu tentang Tingkat Motivasi Masyarakat Berolahraga Saat Pandemi Covid – 19 Desa Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar.

Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Kemudian Sugiyono (2010 : 11) “mengemukakan bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (*independent*) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan antara variabel satu dengan variabel yang lain. Data akan diklasifikasi menjadi dua kelompok yaitu data yang bersifat kualitatif dan kuantitatif”. Data kualitatif digambarkan dengan kata-kata atau kalimat, sedangkan terhadap data yang bersifat kuantitatif akan diprosentasekan lalu ditransformasikan ke dalam angka setelah mendapat hasil akhir, kemudian dikualitatifkan kembali.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh masyarakat Desa Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar yang memiliki hobby berolahraga. Adapun yang dijadikan pertimbangan dalam menentukan populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat yang mempunyai hobby berolahraga. Adapun olahraga yang dimaksud nyaitu cabang olahraga yang diminati oleh masyarakat Desa Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar yaitu Sepak bola dan Bola Voli. Penentuan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling* yaitu

pemilihan sampel hanya dilakukan dengan cara menentukan sekelompok subjek yang diambil dari populasi sebagai sampel yang telah ditentukan karakteristiknya. Adapun penentuan sampelnya adalah setelah angket disebarakan kepada populasi yang dikategorikan masyarakat yang rutinitas berolahraga dalam satu minggu. Setelah angket disebarakan kepada populasi yang berjumlah 100 orang maka ditemukan sampel dengan kategori masyarakat yang rutin atau intens berolahraga dalam seminggu. Untuk menentukan kategori masyarakat yang intens berolahraga maka setiap butir jawaban dari setiap responden di rating dari yang terbesar ke terkecil dan diambil 27% dari kelompok atas sebagai sampel dalam penelitian ini, yaitu berjumlah 27 orang.

HASIL DEN PEMBAHASAN

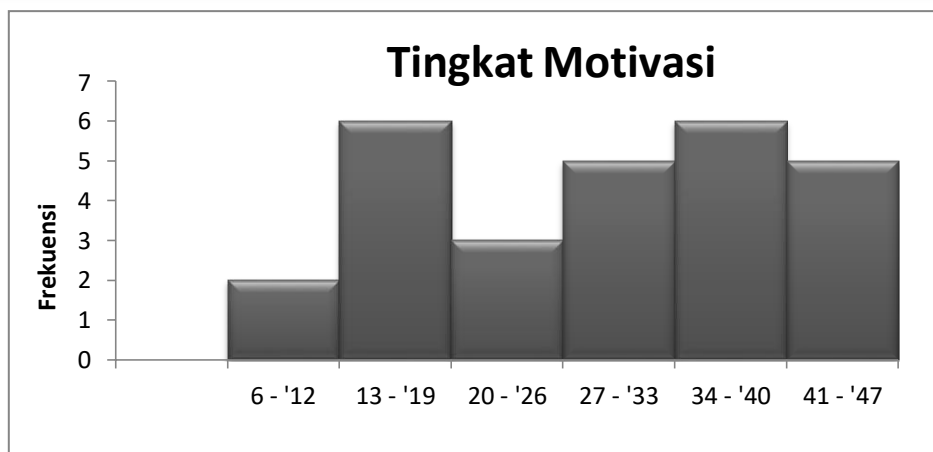
1. Gambaran Tentang Tingkat Motivasi Masyarakat Berolahraga Saat Pandemi Covid – 19 Desa Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar

Untuk mengetahui tanggapan responden penelitian yang berjumlah 27 orang masyarakat dengan menggunakan angket yang telah valid sebanyak 44 bentuk pernyataan tentang Tingkat Motivasi Masyarakat Berolahraga Saat Pandemi Covid – 19 Desa Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar, dapat diketahui dari distribusi frekuensi skor nilai dari keseluruhan angket Tingkat Motivasi Masyarakat Berolahraga Saat Pandemi Covid – 19 Desa Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar dengan jumlah kelas interval ada 6 dan panjang kelas interval sebanyak 7 yang tersebar pada rentang kelas pertama skor 6 – 12 ada 2 dengan frekuensi relatif sebesar 7.4%, pada rentang 13 – 19 ada 6 dengan frekuensi relatif sebesar 22.2%, pada rentang 20 – 26 ada 3 dengan frekuensi relatif sebesar 11.1%, pada rentang 27 – 33 ada 5 dengan frekuensi relatif sebesar 18.5%, pada rentang 34 – 40 ada 6 dengan frekuensi relatif sebesar 22.2%, pada rentang 41 – 47 ada 5 dengan frekuensi relatif sebesar 18.5%, pada rentang 42 – 47 ada 5 dengan frekuensi relatif sebesar 18.5% (Perhitungan Terlampir). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel.1. Distribusi Frekuensi Skor Tingkat Motivasi Masyarakat Berolahraga Saat Pandemi Covid – 19 Desa Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar

No	Interval			Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	6	-	12	2	7.4
2	13	-	19	6	22.2
3	20	-	26	3	11.1
4	27	-	33	5	18.5
5	34	-	40	6	22.2
6	41	-	47	5	18.5
Jumlah				27	100

Data yang tertera dalam tabel di atas, tentang distribusi frekuensi data keseluruhan Motivasi Masyarakat Berolahraga Saat Pandemi Covid – 19 Desa Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar, maka dapat digambarkan pada grafik dibawah ini:



Gambar 1. Histogram Motivasi Masyarakat Berolahraga Saat Pandemi Covid-19 Desa Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar

Dari angket yang telah disebarakan kepada 27 orang masyarakat Desa Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar diketahui bahwa rata-rata nilai skor dari angket yang telah diberikan kepada masyarakat tergolong Tinggi dengan nilai rata-rata sebesar 65% yang terletak pada rentang Persentase antara 56% - 75% dikatakan “tinggi” pada kriteria penilaian.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan ini maka dapat disimpulkan bahwa tingkat motivasi masyarakat Desa Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar untuk berolahraga selama pandemi covid 19 ini tergolong tinggi, ini didapat dari jawaban yang diberikan oleh masyarakat saat mengisi angket yang telah diberikan, sebagaimana dapat dilihat dari tabel berikut ini:

Tabel. 2. Jawaban Masyarakat Tentang Tingkat Motivasi Masyarakat Berolahraga Saat Pandemi Covid – 19 Desa Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar

Alternatif Jawaban	YA	TIDAK
Persentase Jawaban Masyarakat	65%	35%

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat motivasi masyarakat Desa Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar untuk berolahraga selama pandemi covid 19. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan tingkat motivasi masyarakat Desa Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar untuk berolahraga selama pandemi covid 19 ini tergolong tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa masyarakat tetap memiliki motivasi yang tinggi dalam berolahraga dan menjaga kesehatan selama masa pandemi covid 19 ini.

Dari angket yang telah disebarakan kepada 27 orang masyarakat Desa Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar diketahui bahwa rata-rata nilai skor dari angket yang telah diberikan kepada masyarakat tergolong Tinggi dengan nilai rata-rata sebesar 65%. Dengan kondisi ini menunjukkan bahwa keinginan masyarakat untuk tetap berolahraga dimasa pandemi



covid-19 ini tetap tinggi hal ini menurut analisa penulis karena keinginan masyarakat agar memiliki imun tubuh yang kuat dan menjaga badan untuk tetap bugar dan sehat.

Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Dyah Ayu (2020:166) WHO (*World Health Organization*) merekomendasikan latihan fisik selama 150- 300 menit dengan intensitas sedang atau 75-150 menit dengan intensitas berat, atau kombinasi diantara keduanya per minggu. Olahraga seperti ini dapat dilakukan di rumah walau tanpa bantuan alat sekalipun, bahkan di ruangan terbatas, bukan ruang olahraga ataupun di pusat kebugaran. Berikut beberapa tips supaya tetap aktif dan mengurangi perilaku santai (*sedentary*) yaitu mengambil waktu sesaat untuk beraktifitas fisik rutin tiap hari misal menari, bermain dengan anak, mengerjakan pekerjaan rumah sehari-hari seperti membersihkan rumah, atau berkebun. Prinsipnya adalah tetap beraktifitas fisik walaupun di rumah. Bisa juga melakukan olahraga sendiri di rumah dengan panduan kelas olahraga online yang banyak kita temui di *YouTube*. Aktifitas sederhana seperti jalan di tempat dalam jangka waktu tertentu, atau berjalan di sekeliling rumah, mengurangi banyak duduk dan berbaring, dan selalu mengusahakan untuk bangun berdiri setiap 30 menit dari posisi duduk.

Lebih lanjut Dyah Ayu (2020:166) mengemukakan bahwa Latihan anaerobik maupun aerobik memiliki efek menguntungkan pada metabolisme lipid. Latihan anaerobik telah terbukti memiliki pengaruh positif pada profil lipid. Keuntungan yang diperoleh dari latihan fisik berasal dari peningkatan curah jantung dan peningkatan kemampuan otot yang bekerja dan memanfaatkan oksigen dari darah. Manfaat lain dari latihan fisik adalah efeknya pada peningkatan kadar kolesterol HDL dan penurunan trigliserid, yang keduanya berakibat pada penurunan resiko penyakit jantung dan pembuluh darah. Manfaat lain olahraga yang diperoleh adalah peningkatan sensitivitas insulin, peningkatan fungsi kognitif, peningkatan respons terhadap stres psikososial, serta pencegahan depresi. Manfaat-manfaat ini sungguh penting di masa pandemi COVID-19 ini, karena penurunan risiko penyakit kardiovaskuler dan metabolik tentunya akan menurunkan tingkat keparahan dari COVID-19 akibat adanya comorbid juga memperbaiki kualitas hidup pada umumnya. Olahraga rutin juga bermanfaat dalam memperbaiki kualitas tidur pada usia menengah dan dewasa tua, melindungi tubuh melawan COVID-19 dengan cara meningkatkan elemen-elemen imunitas tertentu (khususnya olahraga aerobik) yang memicu mobilitas limfosit, dan menurunkan tingkat keparahan penyakit.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka diperoleh kesimpulan dalam penelitian ini yaitu: tingkat motivasi masyarakat Desa Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar untuk berolahraga selama pandemi covid 19 ini tergolong tinggi dengan nilai rata- rata sebesar 65% yang terletak pada rentang persentase antara 56% - 75% dikatakan “tinggi” pada kriteria penilaian.

DAFTAR PUSTAKA

Abdul Sadar (2019) *Survei Motivasi Berolahraga Siswa Terhadap Ekstrakurikuler Bola Volly SMP Negeri 1 Pajukukang Kabupaten Bantaeng*. Jurnal Universitas Negeri Makassar. 1-6



- Akhamad Syarif. (2019) *Minat Masyarakat Berolahraga Rekreasi Di Kegiatan Car Free Day Di Kota Palangka Raya*. Jurnal Meretas. Vol.6. No.2. 60-70
- Ananta Pratama Muhammad. (2019) *Pengembangan Aplikasi Sportyway : Aplikasi Pencari Teman untuk Berolahraga Bersama Berbasis Lokasi*. Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer. Vol.3. No.3. 2761-2767.
- Anas Sudijono (2004) *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta. Raja Grafindo Persada
- Angkowo, R dan A. Kosasih (2007) *Optimalisasi Media Pembelajaran*. Jakarta. PT. Grasindo
- Arikunto, S. (2006) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta
- Dimiyati dan Mudjiono (2004) *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Dyah Ayu. 2020. *Pentingnya Olahraga Dimasa Pandemic Covid-19*. Jurnal Biomedika dan Kesehatan. Vol. 3 No. 4 Desember 2020
- Gilang Okta Prativi. (2013). *Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasamani*. Journal of Sport Sciences and Fitness. Vol.2. No.3. 32-36
- Husdarta. (2011). *Psikologi Olahraga*. Bandung : Alfabeta
- Kasriman (2017) *Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga Rekreasi Melalui Program Car Free Day Di Jakarta*. Jurnal Pendidikan Olahraga. Vol.2. No.2. 72-78
- Liliana, Dkk (2020) *Tingkat Motivasi Berprestasi Atlet Putri Cabang Olahraga Petanque Sumatera Utara Dimasa Pandemi Covid 19*. Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan. Volume 4, Nomor 2, Oktober 2020.
- Malayu. S. P. Hasibuan (2003) *Organisasi dan Motivasi*. Jakarta Bumi Aksara
- Menpora RI (2010) *Rencana Strategis Kementerian Pemuda dan Olahraga Tahun 2010 - 2014*. Jakarta: Kemenpora RI.
- Nova Angriawan. (2015) *Peran Fisiologi Olahraga dalam Menunjang Prestasi* . Jurnal Olahraga Prestasi. Vol.11. No.2. 8-18
- Nailul Mona (2020) *Konsep Isolasi dalam Jaringan Sosial untuk Meminimalisasi Efek Contagious (Kasus Penyebaran Virus Corona di Indonesia)*. Jurnal Sosial Humaniora Terapan.Vol.2. No.2. 117-125
- Nur Rohim Yunus dan Annisa Rezki (2020) *Kebijakan Pemberlakuan Lockdown Sebagai Antisipasi Penyebaran Corona Virus Covid-19*. Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i.Vo.7. No.3. 227-238
- Oemar Hamalik (2004) *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta. Bumi Aksara



Pandji Anoraga (2001) *Psikologi Kerja*. Jakarta. Rineka cipta.

Puji Ratno dan Dwi Heri Suandi. (2018). *Survei Motivasi Masyarakat Kota Binjai dalam Melakukan Aktivitas Olahraga Di Lapangan Merdeka Kota Binjai*. Jurnal Kesehatan Olahraga. Vol.2. No.2. 22-33

Riduwan (2015) *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru- Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung.CV. ALFABETA

Rina Puspitasari (2020) *Hikmah Pandemi Covid-19 Bagi Pendidikan Di Indonesia* Diterbitkan tanggal 23 April 2020. <https://iain-surakarta.ac.id/hikmah-pandemi-covid-19-bagi-pendidikan-di-indonesia/>

Sardiman. A. M (2004) *Interaksi dan motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta. Rajawali Pers

Sondang. P Siagian (2005) *Teori Motivasi dan Aplikasinya*. Jakarta. Rineka Cipta

Sugiyono (2010) *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung : Alfabeta

Suharsimi Arikunto (2005) *Prosedur Penelitian*. Jakarta. Rineka Cipta

Syaiful Bahri Djamarah (2012) *Psikologi Belajar*. Jakarta. Rineka Cipta

World Health Organization (2020) *Pertanyaan dan Jawaban Terkait Coronavirus*. <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa-for-public>. Di akses 25 Mei 2020.