

ANALISIS FAKTOR-FAKTOR PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT YANG BERHUBUNGAN TERHADAP KEJADIAN COVID-19 PADA MASYARAKAT DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS PENGASINAN KOTA DEPOK TAHUN 2021-2022

Oleh

Ardi Pangestu¹, Azhar Pherdinand Abdillah², Erlangga Sulaeman³, Ichsan Al Kautsar⁴, Siti NurSehha⁵, Zahira Hananda Naila Rozni⁶

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia Maju Jakarta

Website: stikim.ac.id, Email: stikim@stikim.ac.id

Alamat: Jl. Harapan No.50, RT.2/RW.7, Lenteng Agung, Jagakarsa Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12610, Indonesia Telp: 021-78894043 – 44

E-mail: ¹ardiepangestu28@gmail.com, ²azharpherdinand25@gmail.com, ³erlanggadagul12@gmail.com, ⁴ichsannalk26@gmail.com, ⁵sitinursehha20@gmail.com, ⁶zahirahanandaa@gmail.com

Abstract

19 sufferers to take oxygen or risk shortness of breath. The order of Clean and Healthy Living Behavior in the household is the most important point during the Covid-19 pandemic. Therefore, if smoking behavior is applied continuously, there is a risk of complications and death. This study was conducted with the aim of knowing the general description of the state of public health status based on aspects of implementing Clean and Healthy Lifestyles in the community to prevent the transmission of Covid-19 in the UPTD Area of the Pengasinan Health Center, Depok City. This study uses a descriptive analytical method which aims to identify health problems, the causes of health problems and provide alternative solutions to health problems or the less than optimal implementation of the Health Service Program in a health service agency. The data presented in the form of numbers in the form of secondary data collection (Depok Health Profile). The results of this study there are 1,637 (27%) who smoke in the house and there are 4,509 (73%) who do not smoke in the house. The conclusion of this study is the identification of the problem obtained from the results of secondary data that has been obtained from the UPTD Pengasinan Health Center Depok City, namely there are still many people around the UPTD Pengasinan Health Center Work Area who smoke in the house. Suggestions from this research are expected that people in the city of Depok, West Java can reduce smoking behavior in order to reduce the severity of Covid-19.

Keywords: Clean And Healthy Lifestyle, Covid-19, Smoking

PENDAHULUAN

Corona virus disease 2019 (Covid-19) merupakan penyakit infeksi virus jenis baru yang disebabkan oleh Severe Acute Respiratory Syndrome Corona Virus 2 (SARS-CoV-2). Virus ini pertama kali muncul di Wuhan, Cina pada bulan Desember 2019¹. Virus corona atau Covid-19 ini bisa menyebabkan gangguan ringan pada sistem pernapasan, infeksi paru-paru yang berat, bahkan kematian. Penyebaran pandemik Corona atau yang dikenal dengan Covid-19 saat

ini sudah menyebar di berbagai belahan dunia salah satunya adalah Indonesia². Terjadinya pandemi ini disebabkan oleh sindrom pernafasan akut yang parah yaitu coronavirus 2 (SARS-CoV-2) dimana virus ini telah menginfeksi lebih dari 179 juta orang dan merenggut lebih dari 3.87 juta korban jiwa secara global³.

Sudah tercatat 30.949.804 yang terkonfirmasi positif, sebanyak 959.115 yang meninggal dan 272.585 ditemukan kasus baru di seluruh dunia. Sedangkan di waktu yang sama

data sebaran di Indonesia tercatat 248.852 kasus, 180.797 dinyatakan sembuh dan 9.677 meninggal dunia. Hal ini menjelaskan bahwa adanya peningkatan kasus Corona di seluruh dunia terus meningkat termasuk Indonesia⁴. Sedangkan di provinsi Jawa Barat menduduki cluster ke-2 penyebaran COVID-19 sekaligus penyumbang terbesar ke-2 kasus COVID-19 di Indonesia setelah DKI Jakarta. Jumlah kasus terkonfirmasi di Jawa Barat sebanyak 263.072 jiwa, isolasi atau dalam perawatan sebanyak 28.303 jiwa, selesai isolasi atau sembuh sebanyak 231.337 jiwa dan total meninggal sebanyak 3.432 jiwa⁵. Dan dalam evaluasi data COVID-19, Kota Depok menjadi Kota dengan jumlah kasus COVID-19 tertinggi di pulau Jawa dengan kasus berjumlah 27.389 kasus yang terpapar virus covid-19⁶.

Diketahui bahwa COVID-19 menyerang para orang yang rentan melalui saluran pernafasan. Hal ini dapat terjadi apabila adanya interaksi antar orang yang tidak menjaga jarak dan tidak memakai masker. Dua hal tersebut dapat meningkatkan transmisi apabila terdapat droplet mengandung COVID-19 yang tersebar di udara, baik terjadi ketika batuk, bersin, atau berbicara.³ Gejala yang ditimbulkan oleh virus corona ditandai dengan gejala batuk kering, demam, flu serta rasa lelah⁷. Masa inkubasi rata-rata adalah 5 - 6 hari dengan masa inkubasi demam, batuk, dan sesak napas. Pada kasus yang parah, covid-19 dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal, dan bahkan kematian⁸. Dampak wabah Covid-19 ini terlihat hampir di seluruh sektor kehidupan masyarakat. Seperti aktivitas sosial dilarang dan ditunda sementara waktu, melemahnya ekonomi, pelayanan transportasi dikurangi dan diatur dengan ketat, pariwisata ditutup, pusat perbelanjaan sepi pengunjung dan ditutup sektor informal⁹.

Masih banyak masyarakat Indonesia yang tidak menghiraukan himbauan pemerintah, mereka merasa lebih tahu tentang kondisi pandemi Covid-19 yang sedang terjadi, padahal pada kenyataannya itu adalah kesalahan.

Masyarakat merasa dapat menjaga diri dengan baik sekalipun berada di luar rumah atau ditengah keramaian, sehingga masyarakat merasa pintar atas dasar persepsi mereka sendiri. Hal ini terjadi disebabkan masih rendahnya kemampuan literasi masyarakat maupun masih banyak masyarakat yang tidak memiliki akses pada media-media informasi, sehingga pengetahuan yang dimiliki oleh masyarakat masih minim merebaknya wabah Covid-19 ini¹⁰. Memiliki Pengetahuan yang baik tentang penyakit Covid-19 adalah hal yang sangat penting agar tidak menimbulkan peningkatan jumlah kasus penyakit Covid-19. Hal penting yang perlu diketahui tentang penyakit Covid-19 adalah bagaimana penularan Covid-19, cara pencegahan, pengobatan, dan komplikasi yang dapat terjadi jika seseorang terinfeksi penyakit Covid-19¹⁰.

Strategi atau cara pencegahan dalam menghadapi pandemi covid-19 yaitu perlawanan menggunakan senjata mematikan covid-19 seperti sabun dan desinfektan, pertahanan: melindungi dengan cara peningkatan imunitas: Imun, Gizi, vitamin, olahraga dan semakin menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat². PHBS adalah singkatan dari Pola Hidup Bersih dan Sehat. PHBS merupakan segala perilaku sehat yang diterapkan oleh seseorang atau kelompok dengan penuh kesadaran sehingga seluruh anggota keluarganya mampu melakukan pertolongan terhadap secara mandiri pada bidang kesehatan dan berperan aktif dalam tiap kegiatan di lingkungan masyarakat. Menerapkan perilaku PHBS juga merupakan suatu upaya menularkan pengalaman tentang PHBS melalui perorangan, kelompok, ataupun masyarakat luas melalui edukasi atau sosialisasi sebagai media informasi⁷. PHBS bukanlah hal baru lagi bagi negara Indonesia sudah ada sejak dahulu bahkan sebelum Covid-19 tetapi dengan adanya covid-19 membuat masyarakat untuk lebih mengoptimalkannya dipertegas pula pada anjuran pemerintah untuk lebih menerapkan social and physical distancing atau PHBS dalam kehidupan sehari-hari¹¹. Menteri Kesehatan

Republik Indonesia membuat Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang tertuang dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor:2269/MENKES/PER/XI/2011¹².

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif analitik yang bertujuan untuk mengidentifikasi masalah kesehatan, penyebab masalah kesehatan serta memberikan alternatif penyelesaian atas masalah kesehatan atau kurang optimalnya pelaksanaan Program Pelayanan Kesehatan di suatu instansi pelayanan kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Analisis Faktor-Faktor Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Yang Berhubungan Terhadap Kejadian Covid-19 Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Kelurahan Pengasinan Depok Tahun 2021-2022

No	Masalah	I			T	R	I×T×R =	Skala Prioritas
		P	S	R				
1	Masih kurangnya masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik setiap hari	4	4	4	3	3	12×3×3 = 108	II
2	Masih banyaknya masyarakat yang merokok di dalam rumah	5	5	5	4	4	15×4×4 = 240	I

Seperti yang telah uraikan dalam Matrik Prioritas Masalah pada Tabel diatas, maka berikut penjelasan dari pembobotan masalah yang telah teridentifikasi terjadi di masyarakat

sekitar Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pengasinan Kota Depok:

- a. Dalam masalah masih kurangnya masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik setiap hari masuk ke dalam skala prioritas ke II, di karenakan dalam hal ini masih banyaknya terdapat masyarakat yang kurang tau atau kurang sadar dalam melakukan aktivitas fisik setiap hari.
- b. Dalam masalah masih banyaknya masyarakat yang merokok di dalam rumah masuk ke dalam skala prioritas ke I, dikarenakan dalam hal ini masih terdapat banyaknya masyarakat yang merokok di dalam rumah sehingga tidak tahu dampak yang disebabkan.

Dari hasil penetapan prioritas masalah di atas, didapatkan bahwa yang menjadi prioritas utamanya adalah masih banyaknya masyarakat yang merokok di dalam rumah. Karena, diketahui merokok (asap rokok) dapat merusak sistem kekebalan tubuh seseorang sehingga dalam masa pandemi covid-19 ini sangat berpengaruh jika kekebalan tubuh seseorang terganggu.

Tabel 2. Teknik Prioritas Pemecahan Masalah

No	ALTERNATIF	EFEKTIF			EFISIEN	M × I > C	PRIORITAS
		M	I	V			
1	Memberikan support atau effort lebih dari anggota keluarga kepada anggota keluarga yang merokok agar bisa berhenti merokok, untuk sekurang-kurangnya bisa lebih tegas dalam	4	4	4	3	21,3	II

memberi tahu kepada anggota keluarga yang merokok untuk tidak merokok di dalam rumah.						
---	--	--	--	--	--	--

Diuraikan pada tabel diatas melalui Teknik Prioritas Pemecahan Masalah berbagai alternatif pemecahan yang diberikan oleh penulis. Adapun pembobotan nilai dalam alternatif pemecahan masalah adalah sebagai berikut :

- a. Dalam Pemecah Masalah Prioritas II adalah Memberikan support atau effort lebih dari anggota keluarga kepada anggota keluarga yang merokok agar bisa berhenti merokok, untuk sekurang-kurangnya bisa lebih tegas dalam memberi tahu kepada anggota keluarga yang merokok untuk tidak merokok di dalam rumah.
- b. Dalam Pemecahan Masalah Prioritas I adalah Meningkatkan kesadaran pada diri masyarakat tentang bahaya nya merokok bagi tubuh diri sendiri dan bagi orang-orang disekitarnya yang menghirup asap rokok dengan cara dilakukannya sosialisai dari petugas kesehatan sekitar.

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan presentase Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada masa pandemi Covid-19 di wilayah Puskesmas Pengasinan, adanya jumlah masyarakat yang terpapar positif Covid-19 di tahun 2021 yaitu sebanyak 1.584 (6%) dari jumlah penduduk sebanyak 25.063. Masyarakat yang menggunakan air bersih sebanyak 98%. Masyarakat yang mencuci tangan dengan air bersih dan sabun sebanyak 98%. Masyarakat yang makan buah dan sayur setiap hari sebanyak 100%. Masyarakat yang melakukan aktifitas fisik setiap hari sebanyak 93%, serta masyarakat yang tidak merokok di dalam rumah yaitu sebanyak 73%. Yang menjadi prioritas masalah

adalah masih banyaknya masyarakat yang merokok di dalam rumah dan kurangnya aktifitas fisik setiap hari, hal ini juga dapat menyebabkan seorang perokok mengalami Covid-19 yang berat. Risiko mengalami Covid-19 yang berat adalah dua kali lipat pada seorang yang merokok dibandingkan dengan seorang yang bukan perokok. Dan salah satu penyebab masyarakat kurang melakukan aktifitas fisik yaitu karena keterbatasan dan pengetahuan masyarakat sehingga belum memiliki pengetahuan tentang aktivitas fisik yang bisa dilakukan di dalam rumah masing-masing, tanpa harus berkerumun sehingga aktifitas fisik bisa tetap dijalankan.

Masih Banyaknya Masyarakat Yang Merokok Di Dalam Rumah

Pandemi virus corona tahun 2019 atau COVID-19 mempunyai dampak yang beragam kepada kehidupan manusia. Dampak tersebut menyerang kesehatan fisik dan psikologis suatu individu. Pada penelitian sebelumnya juga ditemukan bahwa subjek yang mempunyai tingkat stres yang tinggi, cenderung untuk mempunyai perilaku kebiasaan merokok dirumah maupun diluar yang lebih berat. Selain berbahaya bagi kesehatan fisik dan mental, merokok di era pandemic juga berbahaya kesehatan yaitu dapat menurunnya imunitas tubuh seseorang hal ini juga didukung dari penyampaian yang dilakukan oleh Dr. Hanny Handayani, S.Kp., M.Kep. Dosen FKG UI pada penyuluhan kepada warga Jambe, di TMMD Non Fisik Kodim 010/Trs dengan tema “Merokok di Masa Corona” dikatakan oleh Dr. Hanny Handayani, S.Kp., M.Kep. Dosen FKG UI di tengah pandemi ini merokok merupakan kebiasaan yang sangat berbahaya karena bisa memperburuk sistem kerja paru-paru dan membuat paru-paru menjadi lebih lemah untuk beroperasi. “Kondisi tersebut dapat menurunkan fungsi paru-paru untuk mengambil oksigen dari udara. Hal ini dapat melemahkan sistem imun sehingga tubuh sulit untuk melawan virus Corona yang masuk”¹³.

Dikatakannya juga bahwa merokok dipandang sebagai kebiasaan yang sudah banyak

dilakukan dan menjadi wajar untuk dilakukan terutama di kalangan remaja Indonesia. Konsumsi tembakau tidak dapat dipisahkan dari perilaku merokok. Banyak faktor yang mendorong kalangan remaja untuk merokok. Salah satunya adalah pengetahuan terhadap bahaya rokok itu sendiri. Virus corona menyerang paru-paru dan perilaku yang melemahkan paru-paru dan menurunkan imunitas membuat seseorang jadi lebih berisiko, salah satunya adalah merokok. Hal ini juga didukung pada penelitian Guan, et.al., di China mengemukakan 58% penderita Covid-19 adalah laki-laki yang merupakan perokok aktif (rata-rata perokok laki-laki 20x lipat daripada perempuan). Merokok juga dapat menyebabkan seorang perokok mengalami Covid-19 yang berat. Risiko mengalami Covid-19 yang berat adalah dua kali lipat pada seorang yang merokok dibandingkan dengan seorang yang bukan perokok.¹⁴

Masih Kurangnya Masyarakat Dalam Melakukan Aktivitas Fisik Setiap Hari

Dikarenakan penyebaran covid-19, maka masyarakat disarankan untuk mengurangi aktivitas diluar ruangan dan tetap berada di rumah. Risiko Kesehatan Akibat Perubahan Pola Makan dan Tingkat Aktivitas Fisik Selama Pandemi Covid-19.¹⁵ Hal ini juga menyebabkan banyak sekali orang yang melakukan work from home sehingga orang-orang lebih banyak menghabiskan waktu dirumah.¹⁶ Penerapan physical distancing ini menyebabkan aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk kesehatan seperti olahraga menurun. Salah satu alasannya karena sebagian besar orang hanya menghabiskan waktu di dalam rumah untuk bekerja maupun belajar secara online. Hal ini terjadi karena masyarakat yang terlalu khawatir akan menularnya virus corona jika terlalu banyak aktivitas diluar.¹⁷ Salah satu penyebabnya karena keterbatasan dan pengetahuan masyarakat sehingga belum memiliki pengetahuan tentang aktivitas fisik yang bisa dilakukan di dalam rumah masing-masing, tanpa harus berkerumun sehingga aktifitas fisik bisa tetap dijalankan. Adapun menurut penelitian sebelumnya

penyebab menurunnya aktivitas fisik dikarenakan selama masa pandemi COVID-19 sebagian besar orang hanya menghabiskan waktu di dalam rumah untuk bekerja maupun belajar secara *online*. Tidak dipungkiri bahwa banyaknya waktu luang ini membuat masyarakat menjadi lebih malas dan sering berdiam diri di rumah.¹⁸

Namun, sebenarnya aktivitas fisik seperti olahraga secara rutin sangatlah dibutuhkan pada era pandemic covid-19 salah satunya untuk meningkatkan imunitas tubuh sehingga menurunkan resiko berbagai penyakit penyerta seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan kondisi jantung serius yang membuat kita lebih rentan terhadap penyakit Covid-19 yang lebih parah. Seperti yang dikatakan oleh World Health Organization (WHO) sudah menetapkan pedoman yang jelas tentang minimal aktivitas fisik yang harus dilakukan selama pandemic untuk menjaga kesehatan. Misalnya seseorang dengan usia antara 18-64 tahun, yang berdasarkan statistic merupakan kelompok usia terbanyak yang terinfeksi covid-19, melakukan aktivitas fisik setidaknya minimal 150 menit untuk aktivitas sedang atau 75 menit untuk aktivitas berat.¹⁹

PENUTUP

Kesimpulan

- Adapun identifikasi masalah yang kami dapat dari hasil data sekunder yang telah didapat dari pihak UPTD Puskesmas Pengasinan Kota Depok yaitu :
 - a. Masih banyaknya masyarakat disekitar Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kelurahan Pengasinan yang merokok di dalam rumah. Terdapat 1.637 (27%) dari 6.146 jumlah masyarakat disekitar Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pengasinan Kota Depok.
 - b. Masih kurangnya masyarakat disekitar Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kelurahan Pengasinan dalam melakukan aktivitas fisik setiap hari. Terdapat 448 (7%) dari 6.146 jumlah masyarakat disekitar Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pengasinan Kota Depok.

- Untuk prioritas masalah yang kami dapat ialah masih banyaknya masyarakat yang merokok di dalam rumah, dalam hal ini dikarenakan data atau persentase masalah ini masih lebih dominan tergolong banyak di bandingkan indikator-indikator yang lainnya. Selain itu juga, indikator masalah dari merokok ini juga sangat mempengaruhi kejadian covid-19 yang dimana diketahui sekarang ini merokok adalah salah satu faktor yang dapat mengurangi daya tahan tubuh manusia terlebih lagi ini sangat berpengaruh sekali terhadap kejadian covid-19 pada masa kini.
- Untuk alternatif prioritas penyelesaian masalahnya itu sendiri terdapat beberapa point yang dapat kamu jadikan sebagai alternatif prioritas penyelesaian masalah dari masih banyaknya masyarakat yang merokok di dalam rumah. Yaitu :
 - a. Meningkatkan kesadaran pada diri masyarakat tentang bahaya nya merokok bagi tubuh diri sendiri dan bagi orang-orang disekitarnya yang menghirup asap rokok dengan cara dilakukannya sosialisai dari petugas kesehatan sekitar.
 - b. Memberikan support atau effort lebih dari anggota keluarga kepada anggota keluarga yang merokok agar bisa berhenti merokok, untuk sekurang-kurangnya bisa lebih tegas dalam memberi tahu kepada anggota keluarga yang merokok untuk tidak merokok di dalam rumah.

Saran

Bagi Masyarakat Kota Depok

Diharapkan masyarakat di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pengasinan dapat mengetahui dampak merokok dalam kondisi wabah penyakit seperti ini, sehingga masyarakat menjadi lebih peduli dan memahami apa dampak buruknya bagi perokok apabila terkena virus corona ini dan bisa selalu meningkatkan kesehatan seperti melakukan aktifitas fisik setiap hari. Dengan menambah informasi dari membaca brosur, leaflet, buku, majalah, atau internet, serta aktif dalam mengikuti penyuluhan. diharapkan masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan.

Bagi Mahasiswa/I Kesehatan Masyarakat

Diharapkan dapat meningkatkan pelayanan kesehatan kepada masyarakat dengan memberikan penyuluhan atau sosialisasi tentang rokok serta memberikan pengarahan kepada masyarakat yang masih merokok di dalam rumah maupun di luar rumah saat berdekatan dengan keluarga, melakukan penyuluhan tentang edukasi berhenti merokok dan menyediakan layanan berhenti merokok seperti menjilat garam di ujung lidah saat merasa ingin merokok, hal ini dapat menurunkan rasa ingin merokok. Dengan menggunakan cara alternatif atau alamiah yang ramah lingkungan serta memberikan informasi lebih meluas tentang efek atau akibat dari merokok untuk memperpanjang hidup sehat dimasa yang akan datang, memberdayakan tokoh masyarakat untuk menggerakkan masyarakat di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pengasinan Kota Depok Jawa Barat untuk menciptakan lingkungan yang bebas dari asap rokok dan pola hidup yang lebih baik, melakukan penyuluhan seperti menempel poster atau membagikan leaflet di setiap rumah dalam PHBS Covid – 19.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Sukmadani Rusdi M, Rifqi Efendi M, Eka Putri L, Kamal S, Surya S. Edukasi Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai Upaya Pencegahan Penyebaran Covid-19. Pengabdian Masyarakat [Internet]. 2021;1(1):47–51. Available from: <https://doi.org/10.25008/altifani>
- [2] Caroline Virgine Putri Lesilolo. Jurnal Penelitian Perawat Profesional USING MASKS DURING THE COVID-19 PANDEMIC. 2021;3:557–64.
- [3] Felix J. Kajian Literatur: Kebiasaan Merokok Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Indonesia. ResearchgateNet [Internet]. 2021;(June). Available from: https://www.researchgate.net/profile/Joses-Sendow/publication/352645352_KAJIAN_LITERATUR_KEBIASAAN_MEROK

- OK_PADA_MASA_PANDEMI_COVID
-
19_DI_INDONESIA/links/60d2045e9285
1c34e07cac72/KAJIAN-LITERATUR-
KEBIASAAN-MEROKOK-PADA-
MASA-PANDEMI-COVID-19-DI-
INDONESIA.pd
- [4] Syamson MM, Fattah AH, Nurdin S. Pengaruh Edukasi Kesehatan Terhadap Kecemasan Lansia Tentang Penularan Corona Virus Disease (Covid 19). *J Ilm Kesehat Sandi Husada*. 2021;10(1):177–82.
- [5] Goni MW, Gustian D, Sembiring F. IMPLEMENTASI K-MEANS DALAM PENGELOMPOKAN PENYEBARAN COVID-19 DI JAWA BARAT. *J Ilm Komput [Internet]*. 2021;17(Vol 17, No 2, Agustus 2021):107–18. Available from: <http://ojs.stmik-banjarbaru.ac.id/index.php/progresif/article/view/648/pdf>
- [6] Sabilla M. Literasi Gizi Seimbang di Masa Pandemi Covid-19 Melalui Aplikasi WhatsApp. *J Abdi Masy Indones [Internet]*. 2021;1(1):159–64. Available from: <http://ojs.stmik-banjarbaru.ac.id/index.php/progresif/article/view/648/pdf>
- [7] Hajiyanti Makatita S. Upaya Pencegahan Covid-19 Melalui Edukasi PHBS Pada Masyarakat Desa Saliong. *BAKTI (Jurnal Pengabdian Kpd Masyarakat)*. 2021;1(1):17–27.
- [8] Putri RN. Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *J Ilm Univ Batanghari Jambi [Internet]*. 2020;20(Vol 20, No 2, Juli 2020):705–9. Available from: <http://ji.unbari.ac.id/index.php/ilmiah/article/view/1010/724>
- [9] Syafrida S, Hartati R. Bersama Melawan Virus Covid 19 di Indonesia. *SALAM J Sos dan Budaya Syar-i*. 2020;7(6):495–508.
- [10] Sembiring EE, Nena Meo ML. Pengetahuan dan Sikap Berhubungan dengan Resiko Tertular Covid-19 pada Masyarakat Sulawesi Utara. *NERS J Keperawatan*. 2020;16(2):75.
- [11] Evi Yunitasari, Riska Hediya Putri ADL. Wellness and Healthy Magazine. *J Wellnes [Internet]*. 2020;2(February):309–13. Available from: <https://wellnes.journalpress.id/wellnes>
- [12] Karuniawati B. GAMBARAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DALAM PENDAHULUAN Ancaman terbaru terhadap kesehatan global adalah wabah penyakit dewasa berusia ≥ 60 tahun ; hanya satu kematian terjadi pada seseorang berusia ≤ 19 tahun (Zou et Efisiensi penularan viru. 2020;2(8):112–31.
- [13] Dr. Hanny Handayani, S.Kp. MK. Penyuluhan Bahaya Merokok Di Masa Pandemi [Internet]. *Klikwarta.com*. 2021. Available from: <https://klikwarta.com/penyuluhan-bahaya-merokok-di-masa-pandemi>
- [14] Vardavas, Nikitara K. COVID-19 dan merokok: Tinjauan sistematis terhadap bukti. *Tob Induc Dis [Internet]*. 2020;18. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/article/PMC7083240/>
- [15] Ardella KB. Risiko Kesehatan Akibat Perubahan Pola Makan Dan Tingkat Aktivitas Fisik Selama Pandemi Covid-19. *J Med Utama [Internet]*. 2020;02(01):292–7. Available from: <http://jurnalmedikautama.com>
- [16] Jiménez-Pavón D, Carbonell-Baeza A, Lavie CJ. “Latihan fisik sebagai terapi untuk melawan konsekuensi mental dan fisik dari karantina COVID-19: Fokus khusus pada orang tua.” *Elsevier Public Heal Emerg Collect [Internet]*. 2020;63(3):386–8. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/article/PMC7118448/>
- [17] Nurhadi JZL, Fatahillah. Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat

- Aktivitas Fisik Pada Masyarakat Komplek Pratama, Kelurahan Medan Tembung. *J Heal Sains*. 2020;1(5):294–9.
- [18] Makiyah SNN, Risdiana N. Peningkatan Sistem Imun Keluarga Di Era Pandemi Covid-19. *J Empathy Pengabdian Kpd Masy*. 2021;2(2):81–8.
- [19] Ammar A, Brach M, Trabelsi K, Chtourou H, Boukhris O, Masmoudi L, et al. Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity : Results of the. *Nutrients*. 2020;12(1583):13.