

Gambaran Aktivitas Fisik Pasien Pasca Covid-19

Rini Widarti*¹, Maskun Pudjianto²

^{1,2} Program Studi Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Indonesia

*E-mail: aoigerry@gmail.com

ARTIKEL INFO

Kata Kunci: covid-19; aktivitas fisik; pandemi

ABSTRAK

Pasien yang sudah dinyatakan sembuh tentunya juga harus memperhatikan aktivitas fisiknya antara sebelum terkena penyakit Covid-19 dan sesudah sembuh dari penyakit tersebut. Kurangnya melakukan aktivitas fisik dapat berpengaruh pada kekebalan tubuh karena pada dasarnya saat tubuh tidak di paksa melakukan aktifitas fisik maka imunitas tubuh juga bisa menurun dan mudah terserang penyakit/virus namun dengan memperhatikan intensitas dari latihan fisik yang akan di lakukan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik pasien pasca Covid-19. Jenis penelitian menggunakan deskriptif kualitatif dan dengan desain penelitian observasional dalam bentuk survei. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret-April 2021 di Kota Surakarta. Yang menjadi informan sebanyak 7 orang responden. Instrumen penelitian yaitu *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ). Hasil penelitian berdasarkan kuesioner aktivitas fisik didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas fisik kategori sedang dengan jumlah 6 orang (85,7%), sedangkan aktivitas fisik kategori tinggi dengan jumlah 1 orang (14,3%). Peneliti melihat seluruh responden melakukan minimal 150 menit perminggu dalam melakukan aktivitas fisik moderat sesuai dengan yang di rekomendasikan.

PENDAHULUAN

Wabah virus korona baru (COVID19) telah menyebabkan kekhawatiran besar bagi seluruh dunia karena potensinya yang telah menjadi pandemi (Huang et al., 2020; Lei et al., 2020; Zhu et al., 2020). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah mengidentifikasi bahwa wabah ini disebabkan oleh virus SARS-CoV-2 atau COVID-19 yang menjadi penyebab utama terjadinya pandemi.

Kejadian pertama kali terjadi di Cina yaitu infeksi berat tanpa diketahui penyebabnya terhadap 44 pasien pneumonia yang berat di wilayah bernama Kota Wuhan, Provinsi Hubei, China. Dugaan awal hal ini terkait dengan pasar basah

Volume 1, Nomor 2, September 2021.

yang menjual ikan, hewan laut dan berbagai hewan lainnya. Namun, pada tanggal 10 Januari 2020 penyebabnya mulai teridentifikasi dan didapatkan kode genetiknya yaitu virus corona baru. Penelitian selanjutnya menunjukkan hubungan yang dekat dengan virus corona penyebab Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) yang mewabah di Hongkong pada tahun 2003 (Ceraolo & Giorgi, 2020).

Pada awal tahun 2020 tepatnya pada 12 Februari 2020, telah dikonfirmasi bahwa terdapat 43.103 kasus COVID-19 dengan 42.708 kasus (99,1%) berasal dari China. Hasil dari data ini menunjukkan bahwa China telah terkontaminasi oleh wabah COVID-19, yang juga

menjadi bencana pada kesehatan masyarakat di dunia (Zhang & Ma, 2020).

Di Indonesia, jumlah individu yang terkonfirmasi positif sebanyak 406.945 orang, sembuh sebanyak 334.295 orang, dan meninggal sebanyak 13.782. Hal ini terjadi akibat belum terdapat vaksin yang mumpuni untuk mengobati pasien yang positif menderita COVID-19 (WHO, 2020). Pada situasi seperti ini, orang-orang seperti mengalami budaya baru dan berbagai macam pengalaman baru, sehingga mudah memicu stres. Kondisi seperti ini, menurut Kalervo Oberg dalam (Utami, 2015), disebutnya *culture shock*, yang menyebabkan disorientasi, kesalahpahaman, konflik, stres, dan kecemasan, yang dikombinasikan dengan sensasi kerugian, kebingungan, dan ketidakberdayaan sebagai hasil dari kehilangan norma budaya dan ritual sosial. Penyakit Coronavirus 2019 (COVID19) adalah salah satu jenis virus pneumonia yang disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV-2). Virus ini merupakan virus korona jenis ketiga yang sangat patogen setelah *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus* (SARS-CoV) dan *Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus* (MERS-CoV). COVID-19 pertama kali dilaporkan dari Wuhan, provinsi Hubei, China, pada Desember 2019 (Lei et al., 2020; Liu et al., 2020).

Penyakit Covid-19 ini memiliki sifat *zoonosis*, yang berarti dapat menular dari hewan ke manusia. hal yang mengejutkan bahwa virus jenis ini dapat menular dari manusia ke manusia (Chan et al., 2020; Prastyowati, 2020). Penularan antar manusia (*human to human*), yaitu diprediksi melalui droplet dan kontak dengan virus yang dikeluarkan dalam droplet. Penularan antar manusia (*human to human*), yaitu diprediksi melalui droplet dan kontak dengan virus yang dikeluarkan dalam droplet.

Aktivitas fisik yaitu semua gerakan pada tubuh yang terjadi akibat dari kerja otot rangka sehingga dapat meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi. Aktivitas fisik merupakan aktivitas yang dilakukan di rumah, di tempat kerja, di sekolah, aktivitas selama dalam perjalanan dan juga aktivitas yang dilakukan untuk mengisi waktu luang. Berdasarkan intensitas atau besaran kalori yang digunakan ketika melakukan aktivitas fisik, kategori aktivitas fisik terbagi menjadi tiga yaitu aktivitas fisik ringan, sedang dan berat (Kesehatan, 2017). Kurangnya melakukan aktivitas fisik dapat berpengaruh pada kekebalan tubuh karena pada dasarnya saat tubuh tidak di paksa melakukan aktivitas fisik maka imunitas tubuh juga bisa menurun dan mudah terserang penyakit/virus namun dengan memperhatikan intensitas dari latihan fisik yang akan di lakukan (Abdulloh, 2020).

Aktivitas fisik merupakan faktor penting dalam memelihara kesehatan yang baik secara keseluruhan. Menjadi aktif secara fisik memiliki manfaat kesehatan yang signifikan, termasuk mengurangi resiko berbagai penyakit kronik, membantu mengontrol berat badan dan mengembangkan kesehatan mental (Healey, 2013).

Aktivitas fisik dan olahraga merupakan dua terminologi yang berbeda. Aktifitas fisik adalah segala bentuk gerakan tubuh yang terjadi oleh karena kontraksi otot skelet/rangka yang menyebabkan peningkatan kebutuhan kalori atau penggunaan kalori tubuh melebihi dari kebutuhan energi dalam keadaan istirahat (WHO, 2018). Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, dan berkesinambungan yang melibatkan gerakan tubuh berulang dengan aturan aturan tertentu yang ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi.

Menurut peraturan pemerintah diperlukanya karantina terlebih dahulu sebelum mereka dapat kembali dapat beraktivitas normal di tengah lingkungan masyarakat. Pasien yang sudah dinyatakan sembuh tentunya juga harus memperhatikan aktivitas fisiknya antara sebelum terkena penyakit Covid-19 dan sesudah sembuh dari penyakit tersebut. Berdasarkan masalah di atas maka maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Aktivitas Fisik Pasien Pasca Covid-19”

METODE DAN BAHAN

Penelitian ini dilaksanakan di Kota Solo dengan waktu pelaksanaan penelitian pada bulan Maret – April 2021. Jenis penelitian yang dilakukan ini yaitu penelitian kualitatif *non eksperimental* dengan menggunakan studi deskriptif.. Pada penelitian yang dilakukan ini bermaksud mendeskripsikan gambaran aktivitas fisik pasien pasca Covid-19. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode survei untuk mengumpulkan informasi dari tindakan seseorang, pengetahuan, kemauan, pendapat, perilaku, nilai. Metode yang digunakan dalam pengumpulan survei salah satunya yaitu dengan penyebaran kuesioner menggunakan *google form*.

Riset kualitatif tidak bertujuan untuk membuat generalisasi hasil riset. Hasil riset lebih bersifat kontekstual dan kausistik, yang berlaku pada waktu dan tempat tertentu sewaktu riset dilakukan, karena itu pada riset kualitatif tidak dikenal istilah sampel. Sampel pada riset kualitatif disebut informan atau subjek riset, yaitu orang-orang dipilih untuk diwawancarai atau diobservasi sesuai tujuan riset Informan yang dijadikan sebagai subjek penelitian berjumlah 9 orang.

Sumber data yang digunakan adalah sumber data primer yang di dapatkan dari responden dengan melakukan wawancara yang dilakukan secara online dengan pasien pasca covid-19. Kriteria pemilihan informasi berdasarkan pada hal-hal sebagai berikut: a) Pasien pasca Covid-19 berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, b) Usia 17-80 Tahun; c) Sudah dinyatakan sembuh dari Covid-19.

Variabel yang diukur dalam penelitian ini adalah gambaran aktivitas fisik pasien pasca Covid-19 meliputi aktivitas ringan, sedang dan berat. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar kuesioner IPAQ. Kuesioner yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah kuesioner terbuka mengenai aktivitas fisik yang dilakukan dalam 7 hari terakhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui aktivitas fisik pada pasien pasca Covid-19 dengan jumlah responden sebanyak 7 orang. Proses pengambilan data menggunakan kuesioner IPAQ dan wawancara. Berdasarkan analisis deskriptif, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Frekuensi Distribusi Responden Berdasarkan Demografi (n=7)

Karakteristik	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	5	71,4
Perempuan	2	28,6
Pekerjaan		
Pelajar/Mahasiswa	3	43
Bekerja	1	14
Belum bekerja	3	43
Total	7	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden yang terbanyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 71,4% dan laki-laki sebanyak 28,6%. Kemudian, Sebagian besar responden merupakan pelajar/mahasiswa sebanyak 43%, disusul bekerja sebanyak 43%, dan belum bekerja sebanyak 14%.

Tabel 2. Aktivitas Fisik Tinggi

Jumlah Aktivitas Perminggu	Frekuensi	Persentase (%)
1 kali seminggu	1	14,3
2 kali seminggu	0	0
3 kali seminggu	0	0
4 kali seminggu	0	0
5 kali seminggu	0	0
6 kali seminggu	0	0
7 kali seminggu	0	0
Tidak pernah	6	85,7
Total	7	100

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa terdapat 6 orang (85,7%) lebih banyak tidak pernah melakukan aktivitas berat selama seminggu dan 1 orang (14,3%) yang melakukan aktivitas berat sebanyak 1 kali. Pada hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa pasien pasca Covid-19 memiliki kecenderungan untuk tidak melakukan aktivitas fisik berat.

Tabel 3. Aktivitas Fisik Moderat

Jumlah Aktivitas Perminggu	Frekuensi	Persentase (%)
1 kali seminggu	1	14,3
2 kali seminggu	2	28,6
3 kali seminggu	1	14,3
4 kali seminggu	0	0
5 kali seminggu	0	0
6 kali seminggu	0	0
7 kali seminggu	1	14,3
Tidak pernah	2	28,6
Total	7	100

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa terdapat 1 orang (14,3%) melakukan aktivitas fisik moderat selama 1 kali seminggu, terdapat 2 orang (28,6%) melakukan aktivitas fisik moderat selama 2 kali seminggu, kemudian terdapat 1 orang (14,3%) yang masing-masing melakukan aktivitas fisik moderat selama 3 dan 6 kali seminggu, serta terdapat 2 orang (28,6%) tidak pernah melakukan aktivitas sedang selama seminggu. Hasil ini menunjukkan bahwa pasien pasca covid-19 memiliki kecenderungan

untuk melakukan aktivitas fisik sedang.

Tabel 4. Aktivitas Fisik Rendah

Jumlah Aktivitas Perminggu	Frekuensi	Persentase (%)
1 kali seminggu	0	0
2 kali seminggu	1	14,3
3 kali seminggu	3	42,9
4 kali seminggu	1	14,3
5 kali seminggu	1	14,3
6 kali seminggu	1	14,3
7 kali seminggu	0	0
Tidak pernah	0	0
Total	7	100

Berdasarkan tabel 4. dilihat bahwa pada aktivitas fisik rendah terdapat kenaikan aktivitas fisik perminggu yaitu sebanyak 3 orang (42,9%) yang melaksanakan 3 kali seminggu daripada aktivitas tinggi dan moderat. Terdapat masing-masing 1 orang (14,3%) yang melakukan aktivitas rendah sebanyak 2 kali, 4 kali, 5 kali dan 6 kali seminggu. Apabila melihat pada tabel tersebut, lebih banyak mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik rendah.

Tabel 5. Aktivitas Fisik Duduk

Jumlah Aktivitas Perminggu	Frekuensi	Persentase (%)
30 menit	0	0
45 menit	0	0
1 jam 30 menit	0	0
1 jam 45 menit	0	0
2 jam	2	28,6
4 jam	5	71,4
5 menit	0	0
10 jam	0	0
12 jam	0	0
Total	7	100

Berdasarkan tabel 5, dapat dilihat bahwa 5 orang (71,4%) melakukan aktivitas duduk selama 4 jam dalam seminggu terakhir dan terdapat 2 orang (28,6%) yang melakukan aktivitas duduk selama 2 jam. Dapat dilihat melalui tabel diatas, rata-rata responden

menghabiskan aktivitas duduk selama 4 jam dalam seminggu. Pola hidup tersebut merupakan salah satu pola hidup yang tidak sehat mengakibatkan timbulnya penyakit, apabila tidak di imbangi dengan aktivitas fisik.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah Sedang	0	0
	6	85,7
Tinggi	1	14,3
Total	40	100

Berdasarkan tabel 6, menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan oleh responden sebagian besar beraktivitas fisik sedang sebesar 85,7%, beraktivitas tinggi sebesar 14,3%, dan tidak ada responden yang memiliki tingkat aktivitas rendah (0%).

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa dari tiga kelompok aktivitas fisik yaitu aktivitas fisik tinggi, aktivitas fisik sedang dan aktivitas fisik rendah. Sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki aktivitas yang sedang sebesar 85,7% dan tinggi sebesar 14,3%. Hal ini dikarenakan sebagian besar responden merasa menjaga kesehatan fisik penting dalam menjaga kebugaran tubuh. Seperti yang diungkapkan MH “setelah dinyatakan sembuh dari covid-19, saya sudah mulai aktif beraktivitas fisik dan menjaga kesehatan”. Hal senada diungkapkan (Barcellos et al., 2015; Gloeckl et al., 2018; Kirkman et al., 2019; Schindler et al., 2019) bahwa latihan olahraga telah terbukti memiliki efek menguntungkan yang substansial dan direkomendasikan sebagai terapi standar pada penyakit paru, misalnya

fibrosis atau hipertensi pulmonal, gagal jantung, penyakit ginjal juga sarcopenia, sehingga program latihan untuk pasien pasca Covid-19 mutlak wajib dilakukan.

Menurut (Halle & Heitkamp, 2021) sangat penting untuk memulai latihan olahraga pada tahap awal setelah infeksi Covid-19, tetapi disaat yang sama harus memperhatikan keterbatasan fisik agar dapat kembali berolahraga dengan aman. Olahraga dan aktivitas fisik teratur dengan intensitas sedang akan meningkatkan sistem kekebalan tubuh (Nurmasitoh, 2015). Terdapat 5 kelompok umur yang tercatat pada website satgas covid-19 indonesia dimana kelompok umur produktif yaitu umur 19 tahun hingga 30 tahun merupakan kelompok penyumbang terbesar kedua pada pasien yang terinfeksi (Covid-19). Akan tetapi kelompok umur 6 – 18 tahun bisa dikatakan kelompok yang tidak rentan dalam terinfeksi virus ini apabila dilihat dari diagram yang ditampilkan di website, besar kemungkinan hal ini didasarkan pada masih tingginya aktivitas fisik seseorang pada umur tersebut.

Hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa pasien pasca Covid-19 memiliki aktivitas fisik yang beragam. Sebagian besar responden secara perlahan melakukan aktivitas fisik dari rendah hingga sedang pasca sembuh dari Covid19. Lebih lanjut, (Nurhadi & Fatahillah, 2020) mengungkapkan bahwa penurunan aktivitas fisik disebabkan karena diberlakukannya *physical distancing* dan membatasi pergerakan seseorang untuk keluar rumah untuk mencegah penularan virus.

Peneliti melihat seluruh responden melakukan minimal 150

menit perminggu dalam melakukan aktivitas fisik moderat sesuai dengan rekomendasi dari ACSM (Olson, 2014). Walaupun pada aktivitas fisik berat masih terlihat masih rendah dalam pelaksanaannya, hanya ada sebesar 14,3% yang melakukan. Dalam penelitian ini pula ditemukan bahwa aktivitas duduk yang dilakukan oleh responden pasca covid-19 masih lebih dari 240 menit perminggunya.

Diperlukan kesadaran setiap individu untuk aktif dalam melakukan aktivitas fisik secara teratur, hal ini memiliki efek luar biasa terhadap kesehatan. Di yakini dengan melakukan aktivitas fisik yang teratur dapat memperbaiki hasil patologis dengan cara pelepasan hormone stress sehingga dapat mengurangi peradangan local yang berlebihan di saluran nafas dan mendorong untuk mensekresikan *antiinflammatory cytokine*, seperti IL-4 dan IL-10, untuk mencegah aktivitas populasi sel T helper tipe 1 yang menyebabkan kerusakan sel dan nekrosis (Martin et al., 2009; Ravalli & Musumeci, 2020).

Selain rentan terhadap penularan covid-19, aktivitas fisik yang terbatas selama pandemi juga dikaitkan dengan efek metabolik yang dapat meningkatkan risiko penyakit seperti diabetes, kanker, osteoporosis, penyakit kardiovaskular, dan lain-lain. Hal ini dibuktikan oleh hasil penelitian yang menyatakan tingkat aktivitas fisik yang rendah berkaitan dengan risiko penyakit jantung (24%), stroke (16%) dan diabetes (42%) . Selain itu, menurut penelitian Callow, aktivitas fisik yang rendah berhubungan dengan timbulnya gangguan mental selama pandemi. Adanya penyakit dan gangguan

mental tersebut membuat sistem imun melemah dan seseorang akan lebih rentan terhadap infeksi. Selain itu, aktivitas fisik juga dapat membantu untuk meningkatkan sistem imun sehingga tubuh dapat terhindar dari infeksi (Callow et al., 2020).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik pasien pasca Covid-19 pada kategori sedang.

Saran untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan responden yang lebih banyak dan variabel yang lebih kompleks sehingga menambahkan temuan-temuan baru terkait dengan aktivitas fisik dan Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Barcellos, F. C., Santos, I. S., Umpierre, D., Bohlke, M., & Hallal, P. C. (2015). Effects of exercise in the whole spectrum of chronic kidney disease: a systematic review. *Clinical Kidney Journal*, 8(6), 753–765.
- Callow, M. A., Callow, D. D., & Smith, C. (2020). Older Adults' Intention to Socially Isolate Once COVID-19 Stay-at-Home Orders Are Replaced With "Safer-at-Home" Public Health Advisories: A Survey of Respondents in Maryland. *Journal of Applied Gerontology*, 1–9.
- Ceraolo, C., & Giorgi, F. M. (2020). Genomic variance of the 2019 - nCoV coronavirus. *Journal of Medical Virology Wiley*, 92, 522–528.
- Chan, J. F., Yuan, S., Kok, K., To, K. K., Chu, H., Yang, J., Xing, F., Liu, J., Yip, C. C., Poon, R. W., Tsoi, H., Lo, S. K., Chan, K., Poon, V. K., Chan, W., & Ip, J. D. (2020). Articles A familial cluster of pneumonia associated with the 2019 novel coronavirus indicating person-to-person transmission: a study of a family cluster. *The Lancet*, 6736(20), 1–10.
- Gloeckl, R., Schneeberger, T., Jarosch, I., & Kenn, K. (2018). Pulmonary Rehabilitation and Exercise Training in Chronic Obstructive Pulmonary Disease. *Medicine*, 115, 117–124.
- Halle, M., & Heitkamp, M. (2021). Prevention of cardiovascular disease: does 'every step counts' apply for occupational work? *European Heart Journal*, 42, 1512–1515.
- Healey, J. (2013). *Physical Activity and Fitness* (361st ed.). The Spinney Press.
- Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao, J., Hu, Y., Zhang, L., Fan, G., Xu, J., & Gu, X. (2020). Articles Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *The Lancet*, 6736(20), 1–10.
- Kesehatan, K. (2017). *Panduan Pelaksanaan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS)* (pp. 1–41). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kirkman, D. L., Scott, M., Kidd, J., & Macdonald, J. H. (2019). The Effects of Intradialytic Exercise on Hemodialysis Adequacy: A systematic review. In *Seminars in Dialysis*.
- Lei, J., Li, J., Li, Z., & Qi, X. (2020). CT Imaging of the 2019 Novel

- Coronavirus (2019-nCoV) Pneumonia. In *Radiology*.
- Liu, T., Zhang, J., Yang, Y., Ma, H., Li, Z., Zhang, J., Cheng, J., Zhang, X., Zhao, Y., Xia, Z., Zhang, L., Wu, G., & Yi, J. (2020). The role of interleukin-6 in monitoring severe case of coronavirus disease 2019. *EMBO Molecular Medicine*, *12*, 1–12.
- Martin, S. A., Pence, B. D., & Woods, J. A. (2009). Exercise and Respiratory Tract Viral Infections. *Exerc Sport Sci Rev*, *37*(4), 157–164.
- Nurhadi, J. Z. L., & Fatahillah. (2020). Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik pada Masyarakat Komplek Pratama, Kelurahan Medan Tembung. *Jurnal Health Sains*, *1*(5), 294–298.
- Nurmasitoh, T. (2015). Physical activities, exercises, and their effects to the immune system. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, *7*(2), 52–58.
- Olson, M. (2014). It's a HIIT. *ACSM's HEALTH & FITNESS JOURNAL*, *18*(5), 17–24.
- Prastyowati, A. (2020). Mengenal Karakteristik Virus SARS-CoV-2 Penyebab Penyakit COVID-19 Sebagai Dasar Upaya Untuk Pengembangan Obat Antivirus Dan Vaksin. *BioTrends*, *11*(1), 1–10.
- Ravalli, S., & Musumeci, G. (2020). Coronavirus Outbreak in Italy : Physiological Benefits of HomeBased Exercise During Pandemic. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, *5*(31), 1–6.
- Schindler, M. J., Adams, V., & Halle, M. (2019). Exercise in Heart Failure — What Is the Optimal Dose to Improve Pathophysiology and Exercise Capacity? *Current Heart Failure Reports*, *16*, 98–107.
- Utami, L. S. S. (2015). Teori-Teori Adaptasi Antar Budaya. *Jurnal Komunikasi*, *7*(2), 180–197.
- WHO. (2018). *Global Tuberculosis Report 2018*. World Health Organization.
- WHO. (2020). *China Joint Mission on Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)*.
- Zhang, Y., & Ma, Z. F. (2020). Impact of the COVID-19 Pandemic on Mental Health and Quality of Life among Local Residents in Liaoning Province , China : A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(2381), 1–12.
- Zhu, N., Zhang, D., Wang, W., Li, X., Yang, B., Song, J., Zhao, X., Huang, B., Shi, W., Lu, R., Niu, P., Zhan, F., Ma, X., Wang, D., Xu, W., Wu, G., Gao, G. F., Phil, D., & Tan, W. (2020). A Novel Coronavirus from