

Edukasi Peningkatan Kesehatan Masyarakat Dalam Perawatan Pasien Covid-19 di Rumah Untuk Meningkatkan Kemandirian Masyarakat

Maya Ardilla Siregar^{1*}, Afina M. Lubis², Mulidan³

^{1,2,3}Fakultas Farmasi & Kesehatan, D3 Keperawatan, Institut Kesehatan Helvetia, Deli Serdang, Indonesia

Email: *¹mayaardillasiregar@helvetia.ac.id

Abstrak– COVID 19 saat ini telah menjadi pandemi dan menjadi masalah kesehatan dunia khususnya di Indonesia. Jumlah kasus positif COVID 19 di Indonesia merupakan yang tertinggi di wilayah Asia. Selama beberapa bulan ke depan bangsa Indonesia akan menghadapi masalah besar disebabkan COVID 19, apabila tidak ditangani dengan tepat. Pasien dengan COVID 19 tidak hanya di rawat di rumah sakit saja, karena pasien dengan gejala ringan atau tanpa gejala atau pada pasien yang sudah berkurang gejalanya maka akan dianjurkan untuk isolasi mandiri di rumah. Oleh karena itu keluarga berperan penting dalam perawatan pasien COVID 19, agar tidak menambah parah dan tidak menularkan ke anggota keluarga lain. Tujuan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi pada ibu-ibu majelis taklim Masjid Ar Ridho terkait perawatan pasien COVID 19 di rumah. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan penyuluhan melalui ceramah dan memberikan *leaflet* berisi materi penyuluhan di Majelis Taklim Masjid Ar Ridho Jalan Abdul Hakim Gg Masjid Ar Ridho, Tanjung Sari, Medan Selayang, Kota Medan, Sumatera Utara, 20132. Sasaran pelaksanaan kegiatan adalah ibu-ibu majelis taklim Masjid Ar Ridho.

Kata Kunci: COVID 19, Pandemi, Perawatan Pasien, Rumah

Abstract–COVID 19 has now become a pandemic and a world health problem, especially in Indonesia. The number of positive cases of COVID 19 in Indonesia is the highest in the Asian region. Over the next few months the Indonesian nation will face big problems caused by COVID 19, if not handled properly. Patients with COVID-19 are not only treated in hospitals, because patients with mild or no symptoms or patients whose symptoms have reduced will be advised to self-isolate at home. Therefore, the family plays an important role in treating COVID-19 patients, so it doesn't get worse and doesn't spread to other family members. The purpose of implementing this community service is to provide education to the mothers of the Ar Ridho Mosque taklim regarding the care of COVID-19 patients at home. The method used in the implementation of this community service is to provide counseling through lectures and provide leaflets containing counseling material at the Taklim Council of Ar Ridho Mosque Jalan Abdul Hakim Gg Ar Ridho Mosque, Tanjung Sari, Medan Selayang, Medan City, North Sumatra, 20132. Target of implementation the activity is the women of the taklim assembly of Masjid Ar Ridho

Keywords: Covid 19, Pandemic, Patient Care, Homecare

1. PENDAHULUAN

COVID-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh turunan *coronavirus* baru, 'CO' diambil dari corona, 'VI' virus, dan 'D' disease (penyakit). Sebelumnya, penyakit ini disebut '2019 novel coronavirus' atau '2019-nCoV.' Virus COVID-19 adalah virus baru yang terkait dengan keluarga virus yang sama dengan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS) dan beberapa jenis virus flu biasa (WHO, 2020)[1].

Di Indonesia sendiri, kasus pertama COVID 19 dilaporkan pada 2 Maret 2020. Wilayah penyebaran COVID 19 di Indonesia tersebar luas hampir di semua provinsi. Jumlah pasien yang terinfeksi COVID 19 juga terus bertambah. Virus COVID 19 sudah menjadi permasalahan bagi seluruh penduduk Indonesia. Virus ini sudah menyebabkan lebih dari satu juta penduduk Indonesia terkonfirmasi positif COVID 19, 32.358 pasien meninggal dunia dan 992.492 terkonfirmasi telah pulih dari virus COVID 19. Jumlah kasus positif COVID 19 di Indonesia merupakan yang tertinggi di wilayah Asia. Selama beberapa bulan ke depan bangsa Indonesia akan menghadapi masalah besar disebabkan COVID 19, apabila tidak ditangani dengan tepat [2].

Begitu juga pasien-pasien yang dirawat di Rumah sakit yang gejalanya sudah berkurang akan dianjurkan untuk perawatan isolasi mandiri dirumah. Namun, pengetahuan dan keterampilan keluarga dalam perawatan pasien COVID di Rumah masih sangat kurang. Di tengah merebaknya penyakit Korona yang melanda negeri kita tercinta dan dunia, keluarga sebagai unit terkecil dalam masyarakat yang terdiri dari suami istri, atau suami, istri dan anaknya, atau ayah dan anaknya, atau ibu dan anaknya, tentu memiliki peran penting dalam mencegah penyakit yang disebabkan oleh *Corona Virus Disease 2019* (Covid-19). Hal ini mengingat lingkungan keluarga merupakan lingkungan yang pertama bagi anak dan lingkungan utama bagi seluruh anggota keluarga. Lebih dari itu, keluarga menjadi tempat berkumpul, berdiskusi, saling berbagi dan bersosialisasi bagi seluruh anggotanya. Bahkan karena diikat oleh perkawinan yang sah, seluruh anggota keluarga memiliki kedekatan jiwa yang sangat kuat. Apalagi anak-anak mereka yang memiliki hubungan darah, oleh karena itu, kami melakukan pengabdian masyarakat untuk melakukan “sosialisasi perawatan pasien COVID 19 di Rumah”.

2. KERANGKA TEORI

Coronavirus 2019 (Covid-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh sindrom pernapasan akut coronavirus 2 (Sars-CoV-2). Penyakit ini pertama kali ditemukan pada Desember 2019 di Wuhan, Ibukota Provinsi Hubei China, dan sejak itu menyebar secara global diseluruh dunia, mengakibatkan pandemi coronavirus 2019-2020. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendeklarasikan wabah coronavirus 2019-2020 sebagai Kesehatan Masyarakat Darurat Internasional (PHEIC) pada 30 Januari 2020, dan pandemi pada 11 Maret 2020. Wabah penyakit ini begitu sangat mengguncang masyarakat dunia, hingga hampir 200 Negara di Dunia terjangkau oleh virus ini termasuk Indonesia. Berbagai upaya pencegahan penyebaran virus Covid-19 pun dilakukan oleh pemerintah di negara-negara di dunia guna memutus rantai penyebaran virus Covid-19 ini, yang disebut dengan istilah lockdown dan social distancing [1].

Peningkatan kasus mulai terjadi dengan pesat. Terlihat pada Juni 2021 di Jakarta 1:2 setiap orang terinfeksi COVID 19. Rumah sakit bahkan tempat pelayanan kesehatan dibanjiri oleh pasien-pasien COVID yang akan dirawat dan diisolasi. Perawatan pada pasien COVID yang dirawat di rumah sakit jika memiliki gejala sedang sampai berat, sedangkan pasien yang memiliki gejala ringan disarankan untuk isolasi mandiri di rumah [2]

3. METODE PENELITIAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan di Masjid Ar-Ridho Jalan Abdul Hakim Gg Masjid Ar Ridho, Kelurahan Tanjung Sari, Kecamatan Medan Selayang, Kota Medan, Sumatera Utara ini dilaksanakan selama satu hari yakni pada hari Selasa tanggal 06 Juli 2021. Kegiatan PKM ini berlangsung dari pukul 16.00-17.30 WIB. Kegiatan PKM ini dilaksanakan setelah ibu-ibu majelis taklim Masjid Ar Ridho melaksanakan pengajian dan mendengarkan ceramah. Peserta kegiatan PKM ini berjumlah 23 orang ibu-ibu majelis taklim Masjid Ar Ridho.

Pelaksanaan kegiatan PKM ini terdiri dari dua tahap yaitu persiapan media penyuluhan dan pelaksanaan penyuluhan. Media penyuluhan yang disiapkan adalah leaflet (Gambar 1) dan spanduk (Gambar 2).

PEMBERSIHAN ALAT/ RUANGAN

- ◊ Jika mencuci tangan menggunakan air dan sabun, handuk kertas sekali pakai direkomendasikan. Jika tidak tersedia, bisa menggunakan handuk bersih dan segera ganti jika sudah basah.
- ◊ Bersihkan permukaan di sekitar pasien termasuk toilet dan kamar mandi secara teratur.
- ◊ Bersihkan pakaian pasien, sprei, handuk, dan lain-lain menggunakan sabun cuci rumah tangga dan air atau mesin cuci dengan suhu air 60-90 derajat Celsius dengan deterjen dan keringkan.
- ◊ Tempatkan pada kantong khusus dan jangan digoyang-goyang, kemudian hindari kontak langsung kulit dan pakaian dengan bahan-bahan yang terkontaminasi.
- ◊ Sarung tangan dan apron plastic sebaiknya digunakan saat membersihkan permukaan pasien, baju, atau bahan-bahan lain yang terkena cairan tubuh pasien.
- ◊ Sediakan sprei dan alat makan khusus untuk pasien (cuci dengan sabun dan air setelah dipakai dan dapat digunakan kembali).
- ◊ Lakukan disinfeksi ruangan setiap hari.

ORANG YANG MENJAGA/MERAWAT

- ◊ Orang yang merawat harus sehat.
- ◊ Orang yang merawat menggunakan masker bedah
- ◊ Hindari kontak langsung dengan cairan tubuh terutama cairan mulut atau pernapasan (dahak, ingus, dan lain-lain) serta tinja.
- ◊ Gunakan sarung tangan dan masker jika harus memberikan perawatan mulut atau saluran napas dan ketika memegang tinja, air kencing, dan kotoran lain.
- ◊ Jangan gunakan masker atau sarung tangan yang telah terpakai.
- ◊ Sarung tangan, masker, dan bahan-bahan sisa lain selama perawatan harus dibuang di tempat sampah di dalam ruangan pasien yang kemudian ditutup rapat sebelum dibuang sebagai kotoran infeksius.
- ◊ Hindari kontak dengan barang-barang terkontaminasi lainnya, seperti sikat gigi, alat makan-minum, handuk, pakaian, dan sprei)
- ◊ Istirahat yang cukup dan makan makanan yang bergizi
- ◊ Minum Vitamin

PERAWATAN PASIEN COVID 19 DI RUMAH 'ISOLASI MANDIRI'



OLEH :
MAYA ARDILLA SIREGAR,
S.K.EP., N.S., M.KEP.





PRODI DIII
KEPERAWATAN
FAKULTAS FARMASI
DAN KESEHATAN
INSTITUT KESEHATAN
HELVETIA

Gambar 1. Leaflet Penyuluhan Halaman 1

CORONA VIRUS DISEASES (COVID 19)

COVID-19 disebabkan oleh SARS-CoV-2, yaitu virus jenis baru dari coronavirus (kelompok virus yang menginfeksi sistem pernapasan).

Virus Corona Disease 2019
Penderita bisa meninggal di



7 GEJALA ANDA TERJANGKIT COVID-19



PASIEN APA YANG ISOLASI MANDIRI!

Pasien yang dirawat dirumah adalah pasien dengan:

1. Gejala Ringan
2. Pasien yang telah membaik dari gejala berat dan dianjurkan untuk isolasi mandiri di rumah.
3. Pasien yang positif covid 19 tapi tidak memiliki gejala.

Tetap di Rumah selama 14 Hari

CARA PAKAI MASKER



Jika memungkinkan juga jarak setidaknya 1 meter dari anggota keluarga lain

Hindari pemakaian benda-benda bersama, peralatan makan, pakaian, masker dan lain sebagainya

Hubungi segera kesehatan jika mengalami pertukaran gejala untuk perawatan lebih lanjut

Jika keluhan ringan dengan cairan diaturnya

Berada di ruang terbuka dan bergemar di bawah sinar matahari setiap pagi

Menggantikan kamar tempat tidur dengan kamar lain

Melakukan pengalihan suhu tubuh tinggi dan observasi gejala lainnya

Tetap di rumah selama 14 hari

Menggantikan kamar lainnya isolasi diri

Pemeriksaan kesehatan Rutin dan Sehat (PRKS) terutama makan dengan gizi seimbang dan sarung cuci tangan pakai sabun

PERAWATAN PASIEN COVID 19 DI RUMAH

Gambar 2. Leaflet Penyuluhan Halaman 2

Kegiatan PKM ini berlangsung secara tatap muka dengan metode ceramah dan diskusi terkait materi tentang perawatan pasien COVID 19 di Rumah. Penyuluhan pendidikan kesehatan dimulai dengan mengkaji pengetahuan ibu-ibu majelis taklim Masjid Ar Ridho tentang perawatan COVID-19 di Rumah. Setelah itu dosen pemateri menyampaikan materi penyuluhan kesehatan dengan topik, "Perawatan Pasien COVID 19 di Rumah". Kegiatan ini diakhiri dengan diskusi dan tanya jawab dengan ibu-ibu majelis taklim Masjid Ar Ridho. Berbagai pertanyaan diajukan secara antusias oleh para peserta dalam PKM ini. Selama proses tanya jawab, ibu-ibu majelis taklim Masjid Ar Ridho terlihat antusias karena menjawab permasalahan yang selama ini sedang dihadapi.



Gambar 4. Penyuluhan Perawatan Covid 19 di Rumah

Program PKM yang dilaksanakan di majelis taklim Masjid Ar Ridho ini memberikan hasil yang positif dan signifikan yang dapat dirasakan tidak hanya oleh ibu-ibu majelis taklim Masjid Ar Ridho tetapi juga dosen dan mahasiswa yang terlibat. Bagi ibu-ibu majelis taklim Masjid Ar Ridho, program ini memberikan kesempatan ibu-ibu majelis taklim Masjid Ar Ridho untuk dapat mengetahui bagaimana perawatan pasien COVID-19 di Rumah. Ibu-ibu majelis taklim Masjid Ar Ridho sangat antusias mengikuti kegiatan PKM dengan suasana yang sangat menyenangkan melalui media yang digunakan. Ibu-ibu majelis taklim Masjid Ar Ridho dapat berinteraksi secara aktif, menerangkan kembali materi penyuluhan yang telah diberikan dosen pemateri dengan lugas dan tepat. Hal ini juga dapat dilihat dari pengetahuan ibu-ibu majelis taklim Masjid Ar Ridho sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan tentang bagaimana perawatan pasien COVID 19 di Rumah. Bagi mahasiswa Institut Kesehatan Helvetia Fakultas Farmasi dan Kesehatan khususnya pada prodi D3 Keperawatan, program ini telah memberikan pengalaman baru mahasiswa dalam melakukan pengabdian kepada masyarakat pada tingkat pemula.

4. HASIL

Berdasarkan Pasal 20 ayat (2) Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, perguruan tinggi berkewajiban menyelenggarakan dan mengembangkan Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, di samping pendidikan demi kemajuan bangsa dan negara. Demikian juga sesuai Pasal 60 UU Nomor 14 tahun 2005 tentang Guru dan Dosen mengenai kewajiban dosen dalam melaksanakan tugas keprofesionalannya dosen berkewajiban melaksanakan Tridharma perguruan tinggi salah satunya adalah Pengabdian kepada Masyarakat. Pengabdian kepada Masyarakat adalah kegiatan yang berorientasi pada pelayanan masyarakat dan

penerapan ilmu pengetahuan teknologi dan seni terutama dalam menyelesaikan permasalahan masyarakat dan memajukan kesejahteraan bangsa. Pengabdian kepada masyarakat kali ini memberikan penyuluhan tentang Perawatan Pasien COVID 19 di Rumah.

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di majelis taklim Masjid Ar Ridho mendapatkan hasil bahwa tingkat pengetahuan ibu-ibu majelis taklim Masjid Ar Ridho rata-rata masih kurang tentang penyakit Covid 19 dan perawatan di Rumah. Pasien COVID-19 tidak hanya mengalami gejala berat, bahkan ada beberapa yang dengan gejala ringan dan tanpa gejala. Fasilitas kesehatan akan mengarahkan masyarakat yang mengalami gejala ringan dan tanpa gejala untuk melakukan perawatan di rumah atau disebut dengan isolasi mandiri. Tidak banyak masyarakat yang memahami tentang perawatan pasien COVID 19 di Rumah, ini terlihat dari hasil tanya jawab antara dosen/pemateri dengan audience yaitu ibu-ibu majelis taklim Masjid Ar Ridho. Oleh karena itu, bermanfaat dilakukan penyuluhan tentang Perawatan Pasien COVID-19 di Rumah.

Coronavirus adalah virus RNA dengan ukuran partikel 120-160 nm. Virus ini utamanya menginfeksi hewan, termasuk di antaranya adalah kelelawar dan unta. Sebelum terjadinya wabah Covid-19, ada 6 jenis coronavirus yang dapat menginfeksi manusia, yaitu alphacoronavirus 229E, alphacoronavirus NL63, betacoronavirus OC43, betacoronavirus HKU1, *Severe Acute Respiratory Illness Coronavirus* (SARS-CoV), dan *Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus* (MERS-CoV) (Susilo et al., 2020).

Gejala COVID 19 yang paling umum adalah demam, batuk kering, dan kelelahan. Gejala lain yang kurang umum dan dapat mempengaruhi beberapa pasien termasuk sakit dan nyeri, hidung tersumbat, sakit kepala, konjungtivitis, sakit tenggorokan, diare, kehilangan rasa dan bau (penciuman), ruam pada kulit atau perubahan warna jari tangan atau kaki. Gejala-gejala ini biasanya ringan dan mulai secara bertahap. Beberapa orang menjadi terinfeksi tetapi hanya memiliki gejala yang sangat ringan. Penyebaran penyakit COVID 19 dapat melalui kontak dengan pasien yang terinfeksi COVID 19. Seperti melalui tetesan/cipratan dari hidung atau mulut pasien saat sedang batuk, bersin atau berbicara (Shereen et al., 2020).

Beberapa hal yang dilakukan dalam Perawatan Pasien COVID-19 di Rumah adalah sebagai berikut Tempatkan pasien/orang dalam ruangan tersendiri yang memiliki ventilasi yang baik (memiliki jendela terbuka atau pintu terbuka), Batasi pergerakan dan minimalkan berbagi ruangan yang sama. Pastikan ruangan bersama (seperti dapur dan kamar mandi) memiliki ventilasi yang baik, Anggota keluarga yang lain sebaiknya tidur di kamar yang berbeda, dan jika tidak memungkinkan, maka jaga jarak minimal 1 meter dari pasien (tidur di tempat tidur berbeda), Batasi jumlah orang yang merawat pasien, Lakukan hand hygiene (cuci tangan) segera setiap ada kontak dengan pasien atau lingkungan pasien, Jika mencuci tangan menggunakan air dan sabun, handuk kertas sekali pakai direkomendasikan. Jika tidak tersedia, bisa menggunakan handuk bersih dan segera ganti jika sudah basah, Untuk mencegah penularan melalui droplet, masker bedah (masker datar) diberikan kepada pasien untuk dipakai sesering mungkin.

Selain itu, Orang yang memberikan perawatan sebaiknya menggunakan masker bedah terutama jika berada dalam satu ruangan dengan pasien. Masker tidak boleh dipegang selama digunakan. Jika masker kotor atau basah, segera ganti dengan yang baru. Buang masker dengan cara yang benar (jangan disentuh bagian depan, tetapi mulai dari bagian belakang). Buang segera dan segera cuci tangan. Hindari kontak langsung dengan cairan tubuh terutama cairan mulut atau pernapasan (dahak, ingus, dan lain-lain) serta tinja. Gunakan sarung tangan dan masker jika harus memberikan perawatan mulut atau saluran napas dan ketika memegang tinja, air kencing, dan kotoran lain. Cuci tangan sebelum dan sesudah membuang sarung tangan dan masker. Jangan gunakan masker atau sarung tangan yang telah terpakai, Sediakan sprei dan alat makan khusus untuk pasien (cuci dengan sabun dan air setelah dipakai dan dapat digunakan kembali).

Sedangkan untuk kamar mandi, Bersihkan permukaan di sekitar pasien termasuk toilet dan kamar mandi secara teratur. Sabun atau detergen rumah tangga dapat digunakan, kemudian larutan NaOCl 0.5% (setara dengan 1 bagian larutan pemutih dan 9 bagian air). Untuk alat-alat pasien, Bersihkan pakaian pasien, sprei, handuk, dan lain-lain menggunakan sabun cuci rumah tangga dan air atau mesin cuci dengan suhu air 60–90 derajat Celsius dengan deterjen dan keringkan. Tempatkan pada kantong khusus dan jangan digoyang-goyang, kemudian hindari kontak langsung kulit dan pakaian dengan bahan-bahan yang terkontaminasi.

Sarung tangan dan apron plastic sebaiknya digunakan saat membersihkan permukaan pasien, baju, atau bahan-bahan lain yang terkena cairan tubuh pasien. Sarung tangan (yang bukan sekali pakai) dapat digunakan kembali setelah dicuci menggunakan sabun dan air dan didekontaminasi dengan larutan NaOCl 0.5%. Cuci tangan sebelum dan setelah menggunakan sarung tangan. Sarung tangan, masker, dan bahan-bahan sisa lain selama perawatan harus dibuang di tempat sampah di dalam ruangan pasien yang kemudian ditutup rapat sebelum dibuang sebagai kotoran infeksius.

Hindari kontak dengan barang-barang terkontaminasi lainnya, seperti sikat gigi, alat makan-minum, handuk, pakaian, dan sprei). Ketika petugas kesehatan memberikan pelayanan kesehatan rumah, maka selalu perhatikan APD dan ikut rekomendasi pencegahan penularan penyakit melalui droplet. Diharapkan juga dengan adanya penyuluhan ini, ibu-ibu majelis taklim Masjid Ar Ridho mampu melakukan berbagai Perawatan Pasien COVID 19 di Rumah, sehingga isolasi mandiri dapat sukses dilakukan tanpa menularkan ke Anggota Keluarga Lain, dan tidak memperparah gejala yang dialami oleh pasien. Dan diharapkan ibu-ibu majelis taklim Masjid Ar Ridho mampu mengajak dan mempengaruhi keluarga di rumah untuk hidup lebih sehat dengan menjaga protokol kesehatan COVID 19 di Rumah.

5. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan dengan tema “Perawatan Pasien COVID 19 di Rumah” merupakan kegiatan pemberian edukasi kepada masyarakat khususnya ibu-ibu majelis taklim Masjid Ar-Ridho mengenai pentingnya meningkatkan imunitas tubuh kita dalam mencegah tertular virus Covid-19 yang telah menjadi bencana nasional di negara Indonesia. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) pada ibu-ibu majelis taklim Masjid Ar-Ridho disambut baik oleh peserta penyuluhan. Dari segi program kegiatan ini dilaksanakan dengan baik sesuai yang direncanakan, kegiatan ini bertujuan positif untuk memberi pemahaman dari segi pengetahuan dan keterampilan kepada ibu-ibu majelis taklim Masjid Ar-Ridho akan pentingnya protokol kesehatan dan perawatan pasien COVID 19 di Rumah. Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta penyuluhan yaitu ibu-ibu majelis taklim Masjid Ar-Ridho mengenai bagaimana perawatan pasien COVID-19 di Rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Alkandahri MY, Subarnas A, Berbudi A. 2018. Review: Aktivitas Immunomodulator Tanaman Sambiloto (*Andrographis 14anicutate* Nees). *Farmaka*, 16(3), 16-21
- [2] Burhanuddin, A. I., Massi, M. N., Thahir, H., Razak, A., & Surungan, T. (Eds.). (2020). *Merajut Asa Di Tengah Pandemi Covid-19 (Pandangan Akademisi UNHAS)*. Deepublish.
- [3] Chen. P., Mao, L., Nassis, G.P., Harmer, P., Ainsworth, B.E., Li, F. 2020. Wuhan coronavirus (2019-nCoV): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *J Sport Health Sci.*, 9 (2), pp.103-4
- [4] Direktorat Jendral Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. *Juknis Pelayanan Vaksinasi COVID-19*. Kementerian Kesehatan RI; 2020.
- [5] Direktorat Jendral Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. *Protokol Tatalaksana COVID-19 di Indonesia edisi ke-2*. Kementerian Kesehatan RI; 2020.

- [6] Halabchi, F., Ahmadinejad, Z., Ghaffari, M.S. 2020. COVID-19 Epidemic: Exercise or Not to Exercise; That is the Question! *Asian J Sports Med. In Press.* doi: 10.5812/asjms.102630.
- [7] Kemenkes. (2020). *Panduan gizi seimbang pada masa pandemi covid-19*. Kemenkes.
- [8] Kementrian Kesehatan RI. 2020. *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (Covid-19)*. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit
- [9] Liu J, Liao X, Qian S et al (2020). Community transmission of severe acute respiratory syndrome coronavirus 2, Shenzhen, China. *Emerg Infect Dis* 2020 doi.org/10.3201/eid2606.200239
- [10] Malm, C., Jakobsson, J., Isaksson A. 2019. Physical Activity and Sports—Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden. *Sports*,7(127), pp.1-28
- [11] PDPI, PERKI, PAPDI, PERDATIN, IDAI. *Pedoman Tatalaksana COVID-19*. Edisi 2. Agustus 2020.
- [12] Shereen, M. A., Khan, S., Kazmi, A., Bashir, N., & Siddique, R. (2020). COVID-19 infection: Origin, transmission, and characteristics of human coronaviruses. *Journal of Advanced Research*.
- [13] WHO. Clinical management of severe acute respiratory infection when novel coronavirus (2019-nCoV) infection is suspected. Geneva: World Health Organization; 2020.
- [14] WHO. (2020). *Coronavirus*. https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_3
- [15] World Health Organization. (2020). Coronavirus disease (COVID-19): weekly epidemiological update.
- [16] World Health Organization. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19): situation report, 82.

Jurnal Bangun Abdimas

Vol 1, No 1, Mei 2022, Hal. 21-28

ISSN 2830-0599 (Media Online) <https://ejurnal.bangunharapanbangsa.com/index.php/abdimas>