



PENINGKATAN PEMAHAMAN PENCEGAHAN DAN HUKUM KESEHATAN TERKAIT PANDEMI COVID-19 DI KLINIK CAHAYA KEMANG, KABUPATEN BOGOR

Ratna Puspita^{1,*}, Isniani Ramadhani Sekar Prabarini², Erna Harfiani³, dan Putra Sang Fajar El Harry²

¹Departemen Biokimia, UPN Veteran Jakarta

Jl. RS Fatmawati No.1, Jakarta Selatan 12430, DKI Jakarta, Indonesia

²Program Etik Mediko Legal, UPN Veteran Jakarta

Jl. RS Fatmawati No.1, Jakarta Selatan 12430, DKI Jakarta, Indonesia

³Departemen Farmakologi-Farmasi, UPN Veteran Jakarta

Jl. RS Fatmawati No.1, Jakarta Selatan 12430, DKI Jakarta, Indonesia

*E-mail korespondensi: ratnapuspita@upnvi.ac.id

Info Artikel: Abstract

Dikirim:
18 Oktober 2021
Revisi:
8 Mei 2022
Diterima:
12 Mei 2022

Kata Kunci:

Covid-19, hukum kesehatan, nutrisi, obat tradisional, protokol kesehatan

The spread of Covid-19 in Indonesia is still very high. One area that has a high impact is Kemang District, which is located in Bogor Regency. The Kemang District people need the right information to help maintain their health and prevent the transmission of Covid-19. Educational activities regarding Covid-19 aim to motivate the public so that they support the government's movement in breaking the chain of spread of Covid-19. The team provided educational media in the form of posters, pocket books, and videos on prevention of transmission and health laws related to Covid-19. In addition, the provision of materials online using ZOOM. The public understands that the prevention of Covid-19 transmission can be done with health protocols and increasing body resistance with a healthy lifestyle and vaccination. A healthy lifestyle includes maintaining a balanced diet with nutrition, exercise, and sleep patterns. Traditional medicines and supplements that are often consumed by the community also need to be adjusted to the needs of each individual. The public also gains insight into health laws related to Covid-19.

Abstrak

Penyebaran Covid-19 di Indonesia masih sangat tinggi. Salah satu daerah yang memiliki dampak tinggi adalah Kecamatan Kemang yang terletak di Kabupaten Bogor. Masyarakat Kecamatan Kemang membutuhkan informasi yang tepat untuk membantu menjaga kesehatan diri dan mencegah penularan Covid-19. Kegiatan edukasi mengenai Covid-19 bertujuan untuk memotivasi masyarakat sehingga mendukung gerakan pemerintah dalam pemutusan rantai penyebaran Covid-19. Tim memberikan media edukasi berupa poster, buku saku, dan video pencegahan penularan dan hukum kesehatan terkait Covid-19. Selain itu, pemberian materi secara daring menggunakan ZOOM. Masyarakat memahami bahwa pencegahan penularan Covid-19 dapat dilakukan dengan protokol kesehatan dan peningkatan daya tahan tubuh dengan pola hidup sehat serta vaksinasi. Pola hidup sehat termasuk menjaga pola makan dengan nutrisi seimbang, olahraga, serta pola tidur. Obat tradisional dan suplemen yang sering dikonsumsi masyarakat juga perlu disesuaikan kebutuhan setiap individu. Masyarakat juga mendapatkan wawasan hukum kesehatan terkait Covid-19.

PENDAHULUAN

Penyebaran kasus Covid-19 di Indonesia masih sangat tinggi. Kementerian Kesehatan mencatat pasien terkonfirmasi Covid-19 pada tanggal 16 Februari 2021 sebanyak 298.452 orang dengan pasien meninggal sebanyak 10.819 orang (3,63%) [1]. Penanggulangan Covid-19 sudah

diupayakan oleh pemerintah melalui peraturan yang tercantum dalam Keputusan Menteri Kesehatan RI No. HK.01.07/MENKES/328/2020 tentang Panduan Pencegahan dan Pengendalian *Corona Virus Disease 2019 (Covid-19)* [2]. Regulasi tersebut jelas memandu masyarakat dalam mencegah infeksi Covid-19 dan mengendalikannya agar tidak makin meluas. Dukungan masyarakat terhadap upaya pemerintah masih sangat rendah diakibatkan kurangnya pemahaman mengenai Covid-19 serta penularannya. Ketidaktaatan masyarakat terhadap aturan yang berlaku membuat masyarakat yang terpapar Covid-19 di berbagai daerah di Indonesia semakin bertambah.

Covid-19 merupakan penyakit yang disebabkan oleh virus corona yang secara formal disebut sebagai Severe Acute Respiratory Syndrome Corona Virus -2 (SARS COV-2). Dilaporkan pertama kali di Wuhan, Tiongkok pada 31 Desember 2019 [3]. Covid-19 dapat ditransmisikan melalui droplet (percikan air liur) orang yang terinfeksi, baik hembusan nafas, batuk, atau bersin. Molekul droplet terlalu berat dan tidak dapat bertahan di udara sehingga cepat jatuh, menempel pada permukaan benda apapun, termasuk permukaan kulit. Orang yang terinfeksi Covid-19, sebagian besar mengalami gejala ringan hingga sedang dan sisanya meninggal akibat adanya penyakit penyerta (komorbid). Penelitian terkini menjelaskan bahwa materi genetik (RNA) virus SARS-CoV-2 teridentifikasi pada sampel feses dan urin pasien Covid-19. Bukti ilmiah hasil penelitian tersebut belum terbukti sampai saat ini [4], [5].

Hoaks yang beredar memiliki kemampuan membujuk masyarakat umum untuk tidak mempercayai bahwa virus Covid-19 dapat menjadi suatu ancaman [6]. Seperti misalnya, berita tidak benar mengenai cuaca dan iklim Indonesia yang tidak akan menimbulkan penyebar luasan Covid-19, atau tidak benar berita mengenai ramuan serta obat-obat yang dapat mencegah kita dari terinfeksi Covid-19 atau meminum minyak kayu putih [7]. Ada pula hoaks yang menyatakan bahwa korban Covid-19 yang telah meninggal tidak akan menyebarkan virus dan virus akan mati jika inangnya juga mati [6]. Perebutan jenazah Covid-19 oleh pihak keluarga sering terjadi di beberapa wilayah di Indonesia. Protokol pemakaman jenazah Covid-19 yang ditetapkan pemerintah dianggap sebagai sesuatu yang menakutkan oleh hampir seluruh masyarakat, karena jenazah tidak dapat diperlakukan sebagaimana mestinya oleh keluarga. Demikian juga kebijakan pemerintah mengenai pembatasan sosial berskala besar dianggap menjadi beban berat bagi masyarakat kecil karena ada dampak lain yaitu dampak sosial, ekonomi maupun mental [8].

Klinik Cahaya Kemang sebagai mitra pengabdian masyarakat, berlokasi di Desa Pondok Udik yang merupakan bagian dari Kecamatan Kemang, Kabupaten Bogor. Klinik Cahaya Kemang memiliki 125 peserta prolans yang secara periodik diukur tekanan darah dan kadar gula darah puasa. Dari 125 pasien, 85 orang menderita hipertensi (68 %) dan 40 orang menderita DM (32 %). Peserta program pengelolaan penyakit kronis (prolans) yang aktif diharapkan dapat menjadi kader kesehatan yang membantu menyebarkan pengetahuan yang tepat tentang pencegahan penularan dan hukum kesehatan yang berkaitan dengan pandemi Covid-19. Oleh karena itu, tim pengabdian masyarakat ini melaksanakan pemaparan ilmu pengetahuan mengenai pandemi Covid-19. Ilmu pengetahuan tersebut bertujuan untuk menambah wawasan masyarakat awam mengenai Covid-19 sehingga masyarakat peduli dan dapat bergerak untuk memutuskan rantai penyebaran Covid-19.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat (abdimas) ini merupakan bagian dari Tridharma Perguruan Tinggi Dosen Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta bermitra dengan Klinik Cahaya Kemang Bogor. Persiapan yang dilakukan sebagai berikut:

- ✓ Koordinasi dengan Kepala Klinik Cahaya Kemang, Bogor, Jawa Barat beserta jajarannya sebagai mitra abdimas. Koordinasi sangat penting untuk kelancaran kegiatan. Koordinasi sebanyak dua kali sudah cukup mematangkan pelaksanaan kegiatan;
- ✓ Penyusunan poster, materi di power point, dan buku saku mengenai informasi pengetahuan untuk masyarakat, cara mencegah penularan Covid-19 beserta informasi berkaitan dengan hukum kesehatan terkait pandemi Covid-19;
- ✓ Pembuatan video edukasi tentang Pencegahan Penularan Covid-19 dan Hukum Kesehatan terkait Pandemi Covid-19. Tujuan pembuatan video agar dapat diserap secara berulang-ulang setelah penyuluhan dan dapat di lihat masyarakat luas;

- ✓ Penyusunan pretes dan postes yang terdiri dari 10 pertanyaan yang sama. Kuesioner ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pemahaman dan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan serta evaluasi untuk mengetahui efektifitas kegiatan.

Kegiatan abdimas ini diikuti oleh 21 peserta yang terdiri dari bapak-ibu prolanis Klinik Cahaya Kemang yang tersebar di beberapa wilayah Kemang dan sekitar Kemang, Kabupaten Bogor. Kondisi PPKM menyebabkan kegiatan abdimas ini harus dilaksanakan secara daring. Kami menggunakan media whatsapp dan ZOOM. Tahapan kegiatan abdimas, yaitu:

1. Pembentukan grup whatsapp untuk panitia, pemateri dan peserta webinar absimas
2. Pembagian poster pencegahan penularan dan hukum kesehatan Covid-19
3. Pelaksanaan webinar pada Rabu, 12 Juli 2021 pukul 09.00-11.30 WIB
 - ✓ Peserta mengerjakan pretes
 - ✓ Pemaparan sesi 1 mengenai pencegahan penularan Covid-19 oleh Ratna Puspita dan Erna Harfiani:
Pengenalan virus Covid-19, gejala, cara mendeteksi Covid-19, pencegahan dari terinfeksi Covid-19 seperti menjaga protokol kesehatan 6M, cara meningkatkan daya tahan tubuh dengan pola hidup sehat dan vaksinasi.
 - ✓ Pemaparan sesi 2 mengenai hukum kesehatan terkait Covid-19 oleh Isniani Ramadhani Sekar Prabarini dan Putra Sang Fajar El Harry:
Pengertian Hukum, Mengapa kesehatan di atur oleh negara, Hukum Kesehatan Internasional (*International Health Regulation*) serta Prinsip dan Tujuannya, Undang-Undang Kekarantinaan, Bagaimana respon pemerintah saat WHO mengumumkan tentang pandemi Covid-19, bagaimana negara mencegah sumber penular dari negara-negara lain dan peran bandara, pelabuhan dan perbatasan, bagaimana regulasi mengenai pemulasaran jenazah dan sanksi bagi penjemput paksa jenazah Covid-19 serta bagi yang tidak patuh terhadap aturan pemerintah terkait covid-19.
 - ✓ Sesi tanya jawab
 - ✓ Peserta mengerjakan postes
4. Pembagian buku saku pencegahan penularan dan hukum kesehatan Covid-19
5. Video edukasi pencegahan penularan dan hukum kesehatan Covid-19 diunggah di youtube agar dapat dilihat masyarakat luas

HASIL DAN PEMBAHASAN

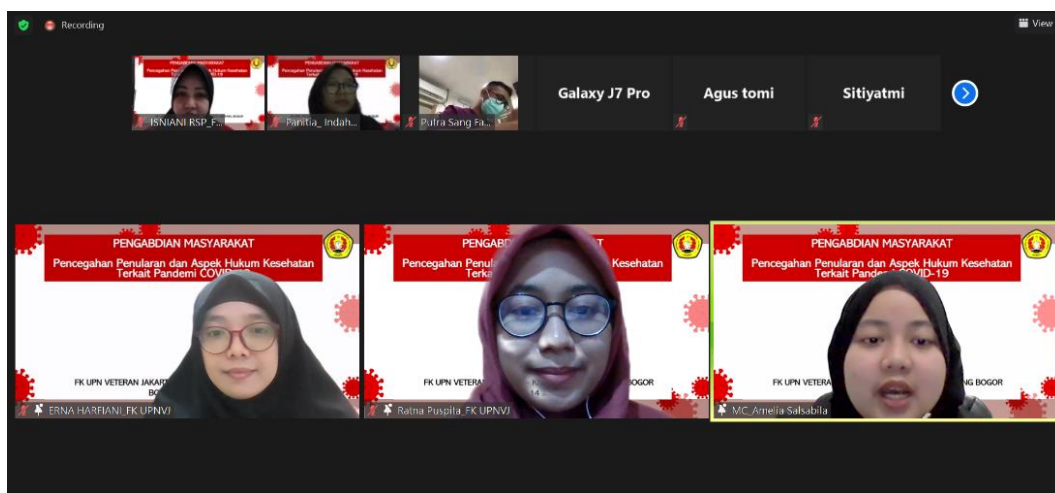
Kebutuhan masyarakat akan pengetahuan hukum serta upaya-upaya pencegahan penularan Covid-19. Demikian juga dengan pertanyaan tentang landasan negara mengatur kesehatan. Ada 10 peserta yang masih salah dalam memberikan jawaban. Jika peserta memahami alasan negara mengatur kesehatan, implikasinya masing-masing individu mampu bertanggung jawab terhadap kesehatan diri sendiri dan kesehatan orang lain baik selama maupun di luar pandemi Covid-19 serta berkesadaran secara pribadi untuk patuh pada aturan yang dibuat pemerintah.

Pemerintah mengeluarkan beberapa regulasi dalam upaya penanggulangan wabah Covid-19, mengacu pada Undang-Undang Hukum Kesehatan Internasional dan Undang-Undang Kekarantinaan Kesehatan, yaitu :

1. Instruksi Presiden Nomor 4 Tahun 2020 tentang refocussing kegiatan, realokasi anggaran serta pengadaan barang dan jasa dalam rangka percepatan penanganan Corona Virus Disease 2019 (COVID-19).
2. Keputusan Presiden Nomor 11 tahun 2020 tentang Penetapan Kedaruratan Kesehatan Masyarakat COVID-19
3. Keputusan Presiden Nomor 12 Tahun 2020 tentang penetapan bencana non alam penyebaran Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) sebagai Bencana Nasional.
4. Peraturan Pemerintah No. 21 tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease (COVID-19) ditetapkan di Jakarta pada tanggal 31 Maret 2020 oleh Presiden Joko Widodo.
5. Keputusan Presiden Nomor 7 Tahun 2020 Tentang Gugus Tugas Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019.

6. Keputusan Presiden Nomor 9 Tahun 2020 tentang Perubahan Atas Keputusan Presiden Nomor 7 Tahun 2020 Tentang Gugus Tugas Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (COVID-19).

Pemberian materi (Gambar 1) dengan bahasa yang sederhana membantu peserta sehingga peserta memahami kewajiban protokol kesehatan, mengapa diseluruh dunia melakukan hal yang sama dan mengapa ada suatu negara yang sudah bisa lepas dari menggunakan masker. Pendekatan kepada masyarakat mengenai hukum terutama di daerah-daerah dirasa sangat perlu untuk membantu negara mengatasi pandemi Covid-19. Peserta dapat memahami langkah-langkah yang dilakukan pemerintah. Faktanya ada hak orang lain yang dilanggar jika kita tetap memaksa untuk tidak percaya akan adanya Covid-19 dan tidak melaksanakan ketentuan pemerintah. Penerapan protokol kesehatan harus dilaksanakan untuk mencegah penyebaran Covid-19. Pada era ini, meskipun masyarakat telah dapat beraktivitas seperti biasa namun dalam pelaksanaannya tetap diwajibkan menerapkan protokol kesehatan. Secara umum, masyarakat menyambut baik semua program yang telah dilaksanakan. Selain itu, program edukasi yang diberikan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat terkait protokol kesehatan. Hasil ini sesuai dengan edukasi yang telah dilakukan oleh beberapa ilmuwan selama pandemi [9], [10].



(a)



(b)

Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan abdimas secara daring menggunakan media ZOOM (a) sesi pencegahan penularan covid-19 (b) sesi hukum kesehatan terkait covid-19

“Setiap orang berhak hidup sejahtera lahir dan batin, bertempat tinggal dan mendapat lingkungan hidup yang baik dan sehat serta berhak memperoleh pelayanan Kesehatan,” bunyi pasal 28H ayat (1) UUD 1945. Pasal tersebut yang terdapat dalam Amandemen UUD 1945, menimbulkan perubahan cara pandang sangat luar biasa. Kesehatan tidak lagi dipandang sebagai urusan pribadi saja, tetapi suatu hak hukum (*legal right*) yang di jamin negara. Akibatnya,

untuk memerangi kedaruratan penyakit terkait zoonosis, pemerintah mengadopsi Hukum Kesehatan Internasional dengan menerbitkan Undang-Undang Nomor 6 Tahun 2018 tentang Keekarantina Kesehatan. Pemerintah juga mengeluarkan banyak peraturan lain yang mengatur upaya perlindungan dan pencegahan penyakit menular [11].

Tabel 1. Daftar pertanyaan yang banyak dijawab salah oleh peserta saat pretes

Pertanyaan	Jumlah jawaban benar/Jumlah peserta
Istilah Bahan/ramuan berupa tumbuhan, hewan, bahan mineral atau campuran bahan yg dipercaya secara pengalaman secara turun menurun (empiris) digunakan untuk pengobatan	10/21
Landasan hukum Negara mengatur kesehatan masyarakat	10/21
Pasal-pasal yang menetapkan sanksi bagi penjemput paksa jenazah Covid-19	9/21
Istilah aturan yang dibuat oleh Negara dalam mengatur pergaulan hidup masyarakat	7/21
Fatwa MUI mengenai prosedur memandikan jenazah yang terpapar Covid-19	8/21

Berdasarkan Tabel 1 (sebelum dilaksanakan kegiatan abdimas) banyak peserta yang belum memahami mengenai hukum kesehatan terkait Covid-19. Kemudian sedikit kurang memahami mengenai obat tradisional yang banyak digunakan untuk pencegahan Covid-19. Peserta masih sulit membedakan jenis obat tradisional (herbal): jamu, obat herbal terstandar (OHT) dan obat fitofarmaka (FF). Jamu merupakan obat bahan alam yang penyajiannya masih dalam bentuk asli. Keamanan dan kegunaannya masih berdasarkan pengalaman turun temurun keluarga. Jika manfaat jamu sudah diuji pra klinis dengan hewan coba, maka disebut OHT. Jika manfaat OHT sudah diuji klinis, maka disebut FF. Penggunaan jenis obat tradisional didasarkan pada keamanan, manfaat atau khasiat, bahan baku, serta gejala yang ingin diredakan. Implikasi pengetahuan perbedaan jenis obat tradisional adalah masyarakat akan memahami cara konsumsi dan jumlah dosis atau takaran yang dibutuhkan untuk penyakit tertentu [12]. Ketika masyarakat tidak memahami apa yang telah dikonsumsi, dikhawatirkan akan mengalami efek samping yang justru memperparah kondisi kesehatan. Terutama kondisi organ hati yang membantu menyerap senyawa toksik dan organ ginjal yang megekskresikan senyawa toksik bersama urin.

Pada dasarnya, pencegahan penularan Covi-19 ini sangat mudah dilakukan oleh masyarakat. Peningkatan daya tahan tubuh melalui pola hidup sehat dan mengikuti program vaksinasi Covid-19. Banyak sekali sumber bahan makasan yang mudah didapatkan dan murah untuk dikonsumsi masyarakat. Hal ini terlihat pada pengetahuan peserta terhadap pola hidup sehat. Selanjutnya kembali kepada peserta dalam komitmen menjalani pola hidup sehat agar terhindar dari infeksi Covid-19. Terutama bagi lansia, ibu hamil, dan penderita penyakit penyerta (komorbid) [13]. Kemudian sesuai dengan ptotokol kesehatan yang dirilis oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, kegiatan mencuci tangan merupakan salah satu langkah pencegahan penyebaran berbagai macam penyakit, terutama Covid-19 [7], [14]. Pembahasan mengenai pencegahan penularan dengan menjaga ptotokol kesehatan diharapkan dapat semakin menanamkan kebiasaan terkait perilaku hidup bersih dan sehat.

Tabel 2. Peningkatan pengetahuan berdasarkan nilai pretes dan postes

	Pretes	Postes
Nilai rata-rata	68,57	80,95
Peserta dengan nilai \geq rata-rata	12 (57,14%)	13 (61,90%)
Peserta dengan ≥ 70	12 (57,14%)	15 (71,43%)

Berdasarkan Tabel 2, peserta memahami materi yang disampaikan, yang terlihat dari peningkatan rata-rata yaitu 68,57 menjadi 80,95. Peningkatan tersebut sebesar 12,38%. Nilai 70

diambil sebagai nilai minimum yang berarti dari 10 soal yang diberikan, peserta dapat menjawab dengan benar sebanyak 7 soal. Peserta dengan nilai ≥ 70 juga meningkat sebesar 14,29%.

Peserta memberikan *feedback* yang sangat baik terhadap pelaksanaan abdimas ini. Peserta 100% menyatakan bahwa kegiatan ini menarik. Peserta 85,7% menyatakan bahwa materi kegiatan ini disampaikan dengan jelas. Peserta 90,5% menyatakan bahwa kegiatan ini berjalan dengan lancar. Peserta 90,5% menyatakan bahwa bersedia mengikuti kegiatan yang akan tim abdimas laksanakan selanjutnya. *Feedback* tersebut menunjukkan bahwa kegiatan webinar seperti yang tim abdimas lakukan bisa menjadi sarana edukasi dan motivasi bagi masyarakat mengenai Covid-19. Semakin terbuka pengetahuan masyarakat, semakin membantu pemerintah dalam penanganan pandemi Covid-19 di Indonesia.

KESIMPULAN

Kegiatan abdimas ini memberikan andil dalam peningkatan pengetahuan peserta prolanis Klinik Cahaya Kemang terhadap pencegahan penularan dan hukum kesehatan terkait Covid-19. Perlu perhatian yang komprehensif untuk menanggulangi penyebaran serta kematian akibat Covid-19. Edukasi kepada kelompok-kelompok masyarakat di daerah-daerah adalah salah satu pendekatan yang dapat dilakukan. Terutama kepada kader kesehatan yang merupakan ujung tombak kesehatan masyarakat karena telah dibekali pengetahuan tentang pencegahan penularan Covid-19 dan hukum kesehatan terkait Covid-19.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Abdimas mengucapkan terima kasih kepada Klinik Cahaya Kemang Kabupaten Bogor, LPPM UPN Veteran Jakarta, Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta, dan mahasiswa FK UPN Veteran Jakarta (Amelia Salsabila dan Indah Rahma Dewi) yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan abdimas.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] D. Herdiana, "Penanggulangan COVID-19 Tingkat Lokal Melalui Kebijakan Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB) di Provinsi Jawa Barat," *J. Gov. Innov.*, vol. 2, no. 2, 2020, doi: 10.36636/jogiv.v2i2.442.
- [2] D. Telaumbanua, "Urgensi Pembentukan Aturan Terkait Pencegahan Covid-19 di Indonesia," *QALAMUNA J. Pendidikan, Sos. dan Agama*, vol. 12, no. 01, 2020, doi: 10.37680/qalamuna.v12i01.290.
- [3] K. Kesehatan, "Hindari Lansia Dari Covid 19," *Kemkes.Go.Id*, 2020.
- [4] N. Zhu *et al.*, "A Novel Coronavirus from Patients with Pneumonia in China, 2019," *N. Engl. J. Med.*, vol. 382, no. 8, 2020, doi: 10.1056/nejmoa2001017.
- [5] J. Sun *et al.*, "Isolation of infectious SARS-CoV-2 from urine of a COVID-19 patient," *Emerging Microbes and Infections*, vol. 9, no. 1, 2020, doi: 10.1080/22221751.2020.1760144.
- [6] S. Sucitra, "Politeness Strategies In Youtube Comment In Catatan Najwa Eps. Melawan Stigma Corona," *J. Asian Multicult. Res. Soc. Sci. Study*, vol. 1, no. 1, 2020, doi: 10.47616/jamrsss.v1i1.26.
- [7] K. Agus Mulyawan, "Adaptasi Kehidupan Baru di Era Pandemi Covid-19 Perspektif Hukum," *Banua Law Rev.*, vol. 2, no. 1, 2020.
- [8] B. Pfefferbaum and C. S. North, "Mental Health and the Covid-19 Pandemic," *N. Engl. J. Med.*, vol. 383, no. 6, 2020, doi: 10.1056/nejmp2008017.
- [9] M. H. Rajab, A. M. Gazal, and K. Alkattan, "Challenges to Online Medical Education During the COVID-19 Pandemic," *Cureus*, 2020, doi: 10.7759/cureus.8966.
- [10] S. J. Daniel, "Education and the COVID-19 pandemic," *Prospects*, vol. 49, no. 1–2, 2020, doi: 10.1007/s11125-020-09464-3.
- [11] J. Widodo, "KEPPRES No. 12 Tahun 2020 tentang Penetapan Bencana Nonalam Penyebaran Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) Sebagai Bencana Nasional [JDIH BPK RI]," *KEMENTERIAN SEKRETARIAT NEGARA REPUBLIK INDONESIA*, 2020. .
- [12] P. Pattola *et al.*, *Gizi Kesehatan dan Penyakit*. Medan: Yayasan Kita Menulis, 2020.
- [13] I. Marzuki *et al.*, *COVID-19: Seribu Satu Wajah*. Medan: Yayasan Kita Menulis, 2021.

- [14] D. Riksandi and D. Hidayat, "Gerakan Hidup Sehat Melalui Workout From Home Di Instagram Pada Masa Pandemi Covid-19.," *Osf.io*, 2020.