



Jurnal MUI : Muhammadiyah Untuk Indonesia

E-ISSN

https:



PENDIDIKAN MASYARAKAT DAN TRAUMA HEALING PADA KORBAN BANJIR PEKALONGAN DI PENGUNGSIAN TAHUN 2021

COMMUNITY EDUCATION AND TRAUMA HEALING ON PEKALONGAN FLOOD VICTIMS IN REFUGEES IN 2021

Alfira Nuril Aissya¹, Ahmad Khafis², Sugihadi Ilmi³, M. Riski Adi Wijaya⁴

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.

email: alfiranurilaissya@gmail.com¹, khafisamd27@gmail.com², egikompong@gmail.com³,

riskiadi@umpp.ac.id⁴

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima (Maret) (2021)

Disetujui (Maret) (2021)

Dipublikasikan (Juni) (2021)

Keywords:

*banjir,
pengungsian,
pendidikan
masyarakat, trauma
healing*

Abstrak

Bencana Banjir di Kota Pekalongan pada bulan Februari 2021 sudah berlangsung lebih dari 1 pekan. Beberapa pos pengungsian sudah disiapkan untuk menampung masyarakat yang terdampak banjir. Banjir yang terjadi ditengah pandemi Covid-19 menyebabkan kecemasan dan kekhawatiran, baik dewasa maupun anak-anak ikut merasakan dampak dari banjir tersebut, akibatnya sebagian besar warga melupakan kebiasaan PHBS (pola hidup bersih dan sehat) dan tidak mematuhi protokol kesehatan 4M (memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, dan menghindari kerumunan) ketika berada di pos pengungsian. Keadaan ini tidak bisa dibiarkan berlarut-larut, kecemasan dan kekhawatiran yang terus menerus dapat menurunkan kekebalan tubuh seseorang sehingga berpeluang terjangkit virus Covid-19. Tujuan tugas kelompok berbentuk pengabdian ini dilakukan untuk mengingatkan kembali kepada masyarakat tentang pentingnya menjaga PHBS (pola hidup bersih dan sehat) dan mematuhi protokol kesehatan 4M (memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, menghindari kerumunan), serta mengurangi kecemasan dan kekhawatiran masyarakat. Metode yang digunakan dalam tugas kelompok pengabdian ini adalah pendidikan masyarakat terkait PHBS dan 4M serta trauma healing dengan melakukan senam aerobik kreasi. Adapun hasil dari pengabdian ini ialah meningkatnya kesadaran masyarakat terkait penerapan PHBS (pola hidup bersih dan sehat) dan tetap melaksanakan 4M (memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, menghindari kerumunan) dilingkungan pengungsian dan meningkatnya kebugaran jasmani, dan memberikan kegembiraan, sehingga aktivitas tersebut membantu mengurangi rasa cemas, khawatir dan takut yang dialami oleh masyarakat yang terdampak banjir.

Abstract

Flood disaster in Pekalongan City in February 2021 has been going on for more than 1 week. Several evacuation posts have been prepared to

accommodate people affected by the flood. The floods that occurred amid the Covid-19 pandemic caused anxiety and concern, both adults and children also felt the impact of the flood, as a result most residents forgot their PHBS habits (clean and healthy lifestyle) and did not comply with the 4M health protocol (wearing masks, washing hand, keep your distance, and avoid crowds) when you are at the evacuation post. This situation cannot be allowed to drag on, the constant anxiety and worry can lower a person's immunity so that he has the opportunity to contract the Covid-19 virus. The purpose of this service is to remind the public of the importance of maintaining PHBS (a clean and healthy lifestyle) and complying with the 4M health protocol (wearing masks, washing hands, keeping distance, avoiding crowds), and reducing community anxiety and concern. The method used in this service is community education related to PHBS and 4M as well as trauma healing by doing creative aerobic exercises. The result of this service is increasing public awareness regarding the implementation of PHBS (a clean and healthy lifestyle) and continuing to carry out 4M (wearing masks, washing hands, maintaining distance, avoiding crowds) in refugee environments and increasing physical fitness, and providing joy, so that these activities help reduce the anxiety, worry and fear experienced by people affected by flooding.

© 2021 Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
Under the license CC BY-SA 4.0

□ Alamat korespondensi:
Jl. Jawa. Kergon Gg. XI Barat
No. 15. Pekalongan
E-mail :
alfiranurilaissya@gmail.com
No Handphone :
08156696162

PENDAHULUAN

Menurut UU Nomor 24 Tahun 2007 Tentang Penanggulangan Bencana, definisi bencana adalah peristiwa atau rangkaian peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat yang disebabkan, baik oleh faktor alam dan atau non alam maupun faktor manusia sehingga mengakibatkan timbulnya korban jiwa manusia, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, dan dampak psikologis. (Badan Penanggulangan Bencana Daerah Kabupaten Tanah Laut, 2018)

“Kota Pekalongan terletak di dataran rendah pantai utara Pulau Jawa dengan ketinggian lahan antara satu meter di atas permukaan laut pada wilayah bagian utara dan enam meter di atas permukaan laut pada wilayah bagian selatan. Ditinjau dari kemiringan lahan, Kota Pekalongan termasuk daerah yang relatif datar, yaitu dengan kemiringan lahan rata-rata antara 0-5%, serta permukaan Kota Pekalongan sangat berfluktuatif sesuai dengan musim (musim hujan permukaan air naik dan pada musim kemarau permukaan air turun). Pada musim hujan ketika permukaan air naik cenderung menahan aliran air dari anak-anak sungai kecil yang bermuara di Kota pekalongan, sehingga mengakibatkan aliran balik ke anak-anak sungai tersebut (*back water effect*) lebih-lebih lagi bila air laut dalam kondisi pasang naik, sehingga mengakibatkan munculnya genangan-genangan yang bersifat musiman.” (Pemerintah Kota Pekalongan, n.d.)

Penjelasan letak topografi diatas, daerah Pekalongan sangat rawan terjadi banjir. Intensitas hujan yang sangat tinggi bersamaan dengan tigginya gelombang air laut menyebabkan sejumlah wilayah yang ada di Kota Pekalongan tergenang air. Terhitung sejak pertengahan Januari 2021, intensitas hujan yang sangat tinggi mengguyur wilayah Pekalongan. Hal ini menyebabkan beberapa titik daerah di Kota Pekalongan mengalami banjir yang sangat parah bahkan ketinggian air mencapai rata rata 50 cm. Tingginya air yang

menggenang pemukiman, mengharuskan warga mengevakuasi diri, beberapa titik pengungsian pun sudah disiapkan oleh Pemerintah Kota Pekalongan dan beberapa organisasi kemasyarakatan untuk menampung warga yang membutuhkan tempat pengungsian. Kejadian ini tentunya menyebabkan duka dan kekhawatiran yang mendalam bagi warga yang terdampak. Bukan hanya orang dewasa anak anak pun ikut merasakan dampak kepanikan dan lelah.

“Telah tampak kerusakan di darat dan di laut disebabkan perbuatan tangan manusia; Allah menghendaki agar mereka merasakan sebagian dari (akibat) perbuatan mereka, agar mereka kembali (kejalan yang benar)” (Q.S.ar-Rum/30:41).(Syamil *Quran*, 2009). Jika kita berkaca dari Al-Quran Surat Ar-Rum ayat 41 bahwasannya terjadinya bencana itu diakibatkan oleh ulah manusia itu sendiri. Manusia adalah makhluk yang tidak bisa menghasilkan energi sendiri, hendaknya kita sebagai manusia tetap menjaga, dan merawat alam dan lingkungan kita. Bagaimanapun keadaannya manusia hidup bergantung dengan alam, tidak merusak alam adalah salah satu cara termudah untuk menjaganya. Alam adalah rahmat dari Allah dimana semua kebutuhan manusia ada di dalamnya termasuk oksigen untuk kita bernafas, air sebagai kebutuhan kita sehari hari, tanah dimana kita bisa tinggal di atasnya dan flora fauna yang manusia butuhkan. Bukan hanya amal baik kepada manusia, amal baik kepada alam pun perlu kita tanamkan. Datangnya bencana merupakan peringatan Allah agar kita selalu berada di jalanNya, bagaimana kita menyikapi sebuah musibah dengan mensyukuri apa saja yang kita miliki hingga datanglah musibah dengan mengambil kembali segala yang hanya menjadi titipan. Selain itu kita sebagai hamba Allah harus senantiasa bersyukur dan tetap ber-amar ma'ruf nahi mungkar yang artinya menjalankan perintah Allah dan menjauhi larangannya agar alam ini tetap terjaga keseimbangannya.

Keadaan banjir yang terjadi di Kota Pekalongan tentunya menyebabkan sejumlah kerugian yang dialami masyarakat dimana

sebagian harta benda harus terendam air. Selain itu, banjir juga menyebabkan kekhawatiran dan kecemasan yang mempengaruhi suasana masyarakat pengungsian. Keadaan ini menjadikan kesadaran masyarakat akan pentingnya pola hidup bersih dan sehat ditengah pandemi berkurang. Terbatasnya tempat pengungsian dan banyaknya warga yang datang untuk mengungsi juga menjadi kendala bagi masyarakat untuk menerapkan protokol kesehatan, hingga banyak warga di pengungsian yang tidak memperhatikan jarak satu sama lain bahkan tidak memakai masker. Melihat kondisi demikian kami mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan diberi tugas oleh dosen berbentuk pengabdian masyarakat yang bekerja sama dengan LKP Rafika mengadakan kegiatan yang bersifat mengedukasi melalui pendidikan masyarakat untuk tetap menjalankan PHBS (pola hidup bersih dan sehat) dan 4M (memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, menghindari kerumunan) sekaligus memberikan *trauma healing* melalui senam aerobik yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan dan kekhawatiran yang dialami masyarakat serta meningkatkan kebugaran jasmani. Dengan judul kegiatan “Pendidikan Masyarakat dan *Trauma healing* melalui senam aerobik kreasi pada korban banjir Pekalongan di pengungsian tahun 2021”

HASIL

Kegiatan pendidikan masyarakat dan *trauma healing* merupakan rangkaian dari pengabdian masyarakat ini. Pendidikan masyarakat yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan perilaku kesadaran masyarakat dalam menerapkan PHBS (pola hidup bersih dan sehat) dan 4M (memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, menghindari kerumunan).

Menurut Skinner yang dikutip oleh Notoatmojo (2003), “Perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus atau rangsangan dari luar. Oleh karena itu

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan dipengungsian SMK N 2 Kota Pekalongan menggunakan metode pendidikan masyarakat serta pemberian *trauma healing*. Edukasi protokol kesehatan merupakan langkah awal yang kami sampaikan kepada masyarakat tentang pentingnya PHBS (pola hidup bersih dan sehat) serta kami memberikan himbuan kepada masyarakat untuk tetap menerapkan 4M yaitu mencuci tangan, memakai masker, menjaga jarak, dan menghindari kerumunan merupakan hal wajib yang harus diterapkan selama berada dilingkungan pengungsian. Selanjutnya kami memberikan *trauma healing* kepada masyarakat melalui senam aerobik kreasi.

Dalam kegiatan ini kami menggunakan metode wawancara untuk mengetahui respon masyarakat terkait hasil dari kegiatan ini, musik pop dan dangdut yang sedang populer juga kami manfaatkan untuk mengiringi senam, dengan dibantu oleh petugas pos pengungsian mengoperasikan pengeras suara yang sudah disediakan oleh pihak pengungsian.

perilaku yang terjadi melalui proses adanya stimulus terhadap organisme dan kemudian organisme tersebut merespon. Pendapat lain juga dikemukakan oleh Reward dan Reinforcement, menurut pendapat mereka, laku seseorang senantiasa berdasarkan kondisi, yaitu tindakan mengenal atau berbicara seseorang terlibat langsung dalam situasi itu dan memperoleh *insight* untuk menangani masalah.” (Makplus, 2015)

Kementrian Kesehatan menjelaskan “PHBS adalah sebuah rekayasa sosial yang bertujuan menjadikan sebanyak mungkin anggota masyarakat sebagai agen perubahan agar mampu meningkatkan kualitas perilaku

sehari – hari dengan tujuan hidup bersih dan sehat. Tujuan utama dari gerakan PHBS adalah meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses penyadartahuan yang menjadi awal dari kontribusi individu – individu dalam menjalani perilaku kehidupan sehari – hari yang bersih dan sehat. Manfaat PHBS yang paling utama adalah terciptanya masyarakat yang sadar kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani perilaku hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan.” (Kementrian Kesehatan Direktorat Promosi Kesehatan Masyarakat, 2016)

Selain PHBS (pola hidup bersih dan sehat) menerapkan protokol kesehatan 4M diantaranya memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak dan menghindari kerumunan merupakan hal penting yang perlu dipatuhi sebagai upaya pencegahan terhadap wabah Covid-19 yang semakin meluas. Perilaku masyarakat di lingkungan pengungsian banjir Kota Pekalongan terlihat masih belum menerapkan PHBS (pola hidup bersih dan sehat) dan 4M (memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, menghindari kerumunan), dibuktikan dengan banyaknya warga yang tidak memakai masker dan tidak menjaga jarak satusama lain saat di pengungsian. Hal ini disebabkan karena banyaknya pengungsi yang tinggal sehingga tempat yang tersedia hampir memenuhi kapasitas.

Situasi pandemi bukanlah situasi yang bisa dipandang sebelah mata, dalam situasi apapun sebisa mungkin masyarakat tetap menerapkan PHBS (penerapan pola hidup bersih dan sehat) dan 4M (memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, dan menghindari kerumunan). Kesadaran masyarakat ditempat pengungsian masih sangat kurang dalam menerapkan PHBS (pola hidup bersih dan sehat) dan 4M (memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, menghindari kerumunan). Pendidikan kepada masyarakat tentang pentingnya PHBS (pola hidup bersih dan sehat) dan menerapkan kebiasaan 4M (memakai masker, mencuci tangan, menjaga

jarak, menghindari kerumunan), yaitu memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak dan menghindari kerumunan, merupakan kegiatan yang sangat penting untuk di sampaikan ditengah masa pandemi yang belum usai.

Ditengah pandemi Covid-19 yang belum usai, hujan yang terus mengguyur wilayah Pekalongan menyebabkan sejumlah wilayah tergenang air sehingga Pemerintah Kota Pekalongan mengeluarkan status darurat banjir pada tanggal 7 - 20 Februari 2021. Hal ini menambah kekhawatiran dan kecemasan masyarakat Kota Pekalongan. Menurut UU Nomor 24 Tahun 2007 Tentang Penanggulangan Bencana, “definisi bencana adalah peristiwa atau rangkaian peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat yang disebabkan, baik oleh faktor alam dan atau non alam maupun faktor manusia sehingga mengakibatkan timbulnya korban jiwa manusia, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, dan dampak psikologis.” (Badan Penanggulangan Bencana Daerah Kabupaten Tanah Laut, 2018)

Bencana banjir di Kota Pekalongan menimbulkan kerugian seperti yang disampaikan UU Nomor 24 Tahun 2007 Tentang Penanggulangan Bencana, diantaranya masyarakat mengalami kerugian harta benda dan dampak psikologis. Dari kerugian tersebut masyarakat mengalami kecemasan, ketakutan, dan kepanikan, maka diperlukan kegiatan *trauma healing* yang bertujuan menurunkan tingkat kecemasan, ketakutan, dan kepanikan tersebut. Trauma adalah keadaan jiwa atau tingkah laku yang tidak normal sebagai akibat dari tekanan jiwa atau cedera jasmani. (KBBI). Sehingga dapat disimpulkan bahwa *Trauma healing* merupakan satu proses pemberian bantuan berupa penyembuhan untuk mengatasi gangguan psikologis seperti kecemasan, panik, dan gangguan lainnya karena lemahnya ketahanan fungsi fungsi metal yang dimiliki individu korban bencana alam tersebut. Kegiatan *trauma healing* merupakan salah satu rangkaian dari kegiatan pengabdian masyarakat. tujuan dari *trauma healing* adalah

untuk menurunkan tingkat kecemasan dengan kegiatan yang menyenangkan.

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatnya kesadaran masyarakat terkait penerapan PHBS (pola hidup bersih dan sehat) dan tetap melaksanakan 4M (memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, menghindari kerumunan) dilingkungan pengungsian sebagai langkah memutus mata rantai penyebaran Covid-19. Kemudian pemberian *trauma healing* melalui senam aerobik kreasi. Senam aerobik adalah serangkaian gerakan yang dilakukan beriringan dengan irama musik dalam durasi waktu tertentu. Senam aerobik dikenal pula dengan istilah kardio. (Nugroho, 2021). Dengan senam

aerobik masyarakat mendapatkan manfaat yang sangat luar biasa diantaranya meningkatnya kebugaran jasmani, dan memberikan kegembiraan, sehingga aktivitas tersebut membantu mengurangi rasa cemas, khawatir dan takut yang dialami oleh masyarakat yang terdampak banjir. Dari hasil wawancara masyarakat juga mengaku senang dengan adanya kegiatan ini, selain mengingatkan mereka akan pentingnya protokol kesehatan, masyarakat juga dapat berolahraga dan berkesempatan menyampaikan keluhan kesehatan kepada instruktur senam. Bahkan sebagian dari masyarakat yang berada di pengungsian berharap kegiatan serupa dapat dilaksanakan kembali.



Gambar 1. Kegiatan senam aerobik Bersama masyarakat yang dipandu oleh instruktur senam dari LKP Rafika

DISKUSI

Banjir bukanlah hal yang baru bagi warga Pekalongan, daerah pesisir menjadi bagian dari alasan warga Pekalongan akrab dengan banjir. Namun banjir di awal tahun 2021 ini berlangsung cukup lama dan merendam sebagian besar wilayah Pekalongan.

Banjir yang berlangsung lebih dari satu pekan tersebut disebabkan oleh intensitas hujan yang cukup tinggi, yang menyebabkan 1.546 warga di 6 kelurahan mengungsi di 17 titik (Idhom, 2021). Hal ini menimbulkan kecemasan, dan kekhawatiran bagi masyarakat baik dewasa maupun anak-anak.

Dari situasi diatas tentunya mengundang simpati dari banyak pihak, bantuan logistic dan

lain sebagainya juga sudah diterjunkan di titik pengungsian, baik dari pemerintah maupun komunitas. Namun selain bantuan berupa materi sesungguhnya para pengungsi juga membutuhkan stimulasi agar pulih dari ketegangan ketakutan dan kecemasan yang dialami akibat bencana yang terjadi.

Prioritas bantuan pasca bencana memang terfokus pada kebutuhan fisik korban. Namun, bantuan pemulihan kesehatan mental para korban pun tak kalah penting. Selain membangun kembali infrastruktur, perumahan, serta mata pencaharian dan bisnis, penyembuhan mental memang sangat penting bagi para korban bencana. Menurut Cat Wise dalam salah satu tulisannya di PBSO News

Hour, (Setiawan, 2018). Tercermin dari kutipan diatas kami kelompok belajar yang mengerjakan tugas pengabdian masyarakat memiliki gagasan untuk andil dalam pemberian dukungan kepada para korban banjir pekalongan yang berada di pengungsian, untuk memulihkan kembali semangat dan mental para pengungsi di pengungsian. Selain itu bencana yang terjadi di tengah pandemic covid-19 membuat banyak masyarakat yang kemudian abai dengan protocol kesehatan khususnya di titik titik pengungsian. Hal demikian juga mendorong kami untuk mengedukasi masyarakat tentang pentingnya melaksanakan protocol kesehatan dan menerapkan polahidup sehat.

Dalam praktiknya kami kelompok belajar yang mengerjakan tugas pengabdian masyarakat bersama LKP Rafika selaku Lembaga Kursus Pelatihan yang bergerak dalam bidang olahraga senam aerobic memiliki misi yang sama dalam memulihkan kembali mental para korban banjir yang berada di pengungsian. Senam aerobic adalah salah satu olahraga yang mudah diterima oleh masyarakat baik pria, wanita, anak anak, dewasa, bahkan hingga lanjut usia. Dengan iringan musik yang sedang viral akhir akhir ini kami mengajak para pengungsi untuk bergerak berolahraga sembari sejenak melepaskan ketegangan kekhawatiran yang dialami oleh korban bencana banjir Pekalongan yang sedang berlangsung.

KESIMPULAN

Pendidikan masyarakat terkait PHBS dan protokol kesehatan 4M dan pemberian *trauma healing* kepada masyarakat yang terdampak banjir sangat diperlukan sebagai upaya memutus mata rantai virus Covid-19 sekaligus mengurangi dampak psikologis bencana alam seperti kekhawatiran, kecemasan, dan kepanikan yang dialami masyarakat. Mekipun kegiatan ini dilaksanakan dengan waktu yang terbatas namun pesan yang kami sampaikan dapat diterima baik oleh masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kami ucapkan kepada Allah SWT., atas rahmatnya kami dapat menyelesaikan kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan lancar tanpa adanya suatu halangan yang berarti. Tidak lupa dengan pihak pihak yang telah kelompok belajar yang mengerjakan tugas pengabdian masyarakat UMPP diantaranya:

1. Orang Tua kami yang senantiasa menyayangi dan mendoakan kami.,
2. LKP Rafika yang bersedia bekerja sama dengan kelompok belajar yang mengerjakan tugas pengabdian masyarakat sebagai instruktur senam aerobik.,
3. Pengurus Pengungsian SMK N 2 Pekalongan yang mengizinkan dan mengkondisikan kegiatan pengabdian masyarakat ini.,
4. Program studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Kesehatan dan Dosen pembimbing yang senantiasa mendampingi dan membimbing kelompok belajar yang mengerjakan tugas pengabdian masyarakat.
5. Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan yang bersedia memfasilitasi dalam mengembangkan potensi dan kreatifitas mahasiswa.

Kami ucapkan banyak terimakasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung kelancaran kegiatan pengabdian masyarakat ini, hingga tim dapat menyelesaikan penulisan tanpa halangan suatu apapun.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Penanggulangan Bencana Daerah Kabupaten Tanah Laut. (2018). *Definisi Bencana menurut Undang-undang Nomor 24 Tahun 2007*. <http://bpbdb.tanahlautkab.go.id/definisi-bencana-menurut-undangundang-nomor->

24-tahun-2007

Idhom, A. m. (2021). *Banjir Pekalongan Februari 2021 Lebih 1 Pekan, Pengungsi Masih 1500*. Tirto.Id.

<https://tirto.id/banjir-pekalongan-februari-2021-lebih-1-pekan-pengungsi-masih-1500-gaiX>

Kementrian Kesehatan Direktorat Promosi Kesehatan Masyarakat. (2016). *PHBS*. <https://promkes.kemkes.go.id/phbs>

Makplus, O. (2015). *Definisi dan Pengertian Perilaku Menurut Para Ahli*. <http://www.definisi-pengertian.com/2015/07/definisi-pengertian-perilaku-menurut-ahli.html?m=1>

Nugroho, F. T. (2021). *Pengertian Senam*

Aerobik, Jenis-Jenis, dan Manfaatnya bagi Kesehatan.

<https://www.bola.com/ragam/read/4453895/pengertian-senam-aerobik-jenis-jenis-dan-manfaatnya-bagi-kesehatan>

Pemerintah Kota Pekalongan. (n.d.). *Letak Geografis Kota Pekalongan*. Retrieved February 20, 2021, from <https://pekalongankota.go.id/halaman/geografi.html>

Setiawan, R. (2018). *Pentingnya Pemulihan Psikis Para Korban Gempa dan Tsunami*. Tirto.Id. <https://tirto.id/pentingnya-pemulihan-psikis-para-korban-gempa-dan-tsunami-c3Q7>

Syamil Quran. (2009). PT.Sygma Examedia Arkanleema.