

Manajemen Keperawatan Pencegahan Covid-19, Menjaga Imunitas Saat Puasa pada Non Communicable Disease dan Pengobatan Gratis

Irnawati^{1*}, Benny Arief Sulistyanto², Mokhamad Arifin³

^{1,2}Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

*email : sakinah.jogja@ymail.com

Abstract

Health education about Covid-19 preventive nursing management, maintain immunity while fasting in non-communicable diseases, and medication activities had a purpose to make the community in the village of Karang Jompo have proficiency in: (1) increase knowledge about Covid-19 preventive nursing management, maintain immunity while fasting in non-communicable diseases; (2) increase awareness to apply the Covid 19 prevention protocol (3) increase awareness of the disease; (4) increase awareness for treatment to health service. Implementation of activities carried out by health education, vital sign assessment, medication, and blood test. The result of this community service activity was that most of the respondents, namely 89% knew how to prevent the transmission of Covid 19, 68% knew how to transmit the Covid-19 virus, 77% knew how to use the correct mask, 70% knew how to wash their hands properly, 75% knew how to make a proper home disinfectant. Most of the respondents, 36%, complained of fever, shortness of breath, nausea, itching, insomnia and anorexia and 25% had a history of muscle and joint pain. It is hoped that the community can apply the knowledge gained in daily life to avoid the transmission of the Covid-19 Virus.

Keywords: Community empowerment; health education; medication; covid-19

Abstrak

Pendidikan kesehatan tentang manajemen keperawatan pencegahan Covid-19, upaya menjaga imunitas saat puasa pada Non Communicable Disease (NCD) dan pengobatan bertujuan untuk : (1) meningkatkan pengetahuan mengenai manajemen keperawatan pencegahan Covid-19, upaya menjaga imunitas saat puasa pada Non Communicable Disease (NCD); (2) meningkatkan kesadaran masyarakat untuk menerapkan protokol pencegahan Covid-19; (3) meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap penyakit yang dideritanya; (4) meningkatkan kesadaran masyarakat untuk berobat ke pelayanan kesehatan. Pelaksanaan kegiatan yaitu pendidikan kesehatan, pemeriksaan tanda vital, pengobatan, dan tes darah. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagian besar responden yaitu 89% mengetahui cara pencegahan penularan Covid 19, 68% mengetahui cara penularan Virus Covid-19, 77% mengetahui cara menggunakan masker yang benar, 75% mengetahui cara membuat disinfektan di rumah yang benar. Sebagian besar responden yaitu 36% mengeluh demam, sesak nafas, mual, gatal-gatal, insomnia dan anoreksia dan 25% mempunyai riwayat penyakit nyeri otot dan sendi. Diharapkan masyarakat dapat menerapkan ilmu yang didapat dalam kehidupan sehari-hari agar terhindar dari penularan Virus Covid-19.

Kata kunci : Pengabdian masyarakat; pendidikan kesehatan, pengobatan, covid-19

1. Pendahuluan

Sejak kasus pertama diumumkan pada Tanggal 2 Maret 2020, penyebaran penularan Covid-19 terjadi dengan cepat di Indonesia. Hal ini memerlukan strategi penanggulangan sesuai dengan transmisi yang terjadi baik di tingkat nasional maupun

provinsi[1]. Covid-19 telah menimbulkan kepanikan pada masyarakat dunia dan ditetapkan oleh World Health Organization (WHO) sebagai kejadian pandemi. Masyarakat sangat memerlukan penjelasan tentang Covid-19 yang mudah diterima oleh masyarakat untuk mengurangi kepanikan dan memberi pengetahuan cara mencegah penyakit Covid-19[2].

Virus Covid-19 (Sars-Cov-2) bisa mati dengan cuci tangan pakai sabun atau handsanitizer. Mencuci tangan menggunakan sabun dan handsanitizer penting untuk mencegah penularan Covid-19. Virus Covid-19 adalah material yang sangat kecil dan dibungkus protein dan lemak yang bisa larut karena sabun. Cuci tangan pakai sabun tidak kalah pentingnya dengan protokol kesehatan lain seperti memakai masker, menjaga jarak, hindari kerumunan dan kurangi mobilitas. Mencuci tangan secara berkala dengan sabun atau handsanitizer khususnya sebelum menyentuh mata, hidung dan mulut ataupun setelah menyentuh berbagai macam benda, permukaan yang disentuh banyak orang atau yang sudah terkontaminasi[3].

Virus corona jenis baru, SARS-CoV2, masih terus diteliti untuk mengetahui karakteristik virus ini dan bagaimana penularan serta penyebarannya. Namun, WHO menjadikan penularan MERS dan SARS sebagai acuan karena penyebabnya berasal dari kelompok virus yang sama, yaitu coronavirus. Penularan virus corona bisa terjadi melalui berbagai hal berikut: Droplets atau tetesan cairan yang berasal dari batuk dan bersin Kontak pribadi seperti menyentuh dan berjabat tangan Menyentuh benda atau permukaan dengan virus di atasnya, kemudian menyentuh mulut, hidung, atau mata sebelum mencuci tangan Kontaminasi tinja (jarang terjadi) Sebuah studi terbaru menunjukkan potensi penularannya melalui udara. Ketika seseorang batuk atau bersin dan mengeluarkan cairan mengandung virus, berpotensi akan menyebar ke udara dan bisa langsung masuk ke tubuh orang lain jika berada dalam posisi berdekatan. Melihat cara penularan virus yang dipaparkan oleh WHO tersebut, maka lingkungan yang memiliki resiko penularan yang tinggi tentunya adalah lingkungan dengan tingkat kepadatan penduduk yang tinggi dan mobilitas masyarakatnya yang juga tinggi. Pentingnya sosialisasi secara intensif kepada masyarakat tidak terlepas dari fenomena kurangnya tindakan preventif dari masyarakat terhadap penyebaran Virus Corona[4].

Pemahaman dan kesadaran masyarakat terhadap pencegahan Covid-19 masih rendah. Sementara sikap masyarakat melakukan social distance masih terlihat rendah, karena masih terlihat warga beraktivitas keluar rumah untuk tujuan rekreasi, duduk bergerombol, berkumpul tanpa menggunakan masker ataupun menjaga jarak, sehingga kemungkinan penyebaran masih menjadi tugas besar. Tindakan promotif untuk meningkatkan pemahaman masyarakat sangat diperlukan agar bisa meningkatkan pengetahuan mereka tentang pencegahan penularan Covid-19 yang sesuai standar[4].

2. Literature Review

Virus Corona mirip virus Influenza, menyebabkan penyakit akut. Apabila dalam satu lingkungan ada yang sakit Covid-19 (di kampus, di acara pernikahan, di acara keagamaan, kantor dan lainnya) maka orang sekitar akan tertular. Caranya orang sakit mengeluarkan droplet, kemudian orang sehat menghirupnya. Masa inkubasi virus Corona 1-14 hari. Ada 3 kemungkinan akibat dari orang kemasukan virus Corona yaitu;

(1) tetap sehat karena memiliki daya tahan tubuh yang baik, virus corona yang masuk bisa dibunuh oleh system kekebalan tubuh, sehingga tidak ada Virus Corona di tubuh, (2) tetap atau masih sehat tetapi di dalam tubuh ada Virus Corona, hal tersebut disebabkan karena orang ini sudah memiliki kekebalan tubuh tetapi belum cukup kuat untuk membunuh virus ini sehingga keadaan ini disebut dengan pembawa virus (carrier), tetapi kemungkinan virusnya belum berkembang menjadi banyak sehingga orang itu belum ada gejala, (3) menjadi sakit Covid 19, karena daya tahan tubuh secara umum tidak baik, misalnya pada orang berusia lanjut, memiliki penyakit menahun (kronis) seperti sakit diabetes, sakit jantung, sakit liver, sakit ginjal, stroke dan lain-lain. Tetapi kelompok lain yang lebih besar jumlahnya, meskipun tidak memiliki penyakit penyerta, juga dapat tertular virus karena belum mempunyai daya tahan (kekebalan) terhadap virus Covid-19. Orang ini kemudian menjadi sakit dan menjadi sumber penularan baru[2].

3. Metode

Sasaran pengabdian masyarakat ini adalah seluruh warga di Desa Binaan Karang Jompo, Kecamatan Tirto, Kabupaten Pekalongan. Jumlah masyarakat yang terlibat sebanyak 44 orang. Metode pelayanan untuk mencapai tujuan yang diharapkan bersifat continuity of care yang melibatkan seluruh aspek dalam pelayanan keperawatan, melibatkan sektor lain dan melibatkan organisasi-organisasi masyarakat terkait[5].

Kegiatan di mulai dengan tahap persiapan dengan identifikasi tokoh-tokoh masyarakat, pendekatan pada tokoh masyarakat dan membuat kontrak waktu dengan masyarakat seperti Kepala Desa Binaan Karang Jompo. Tahap berikutnya adalah analisa dan prioritas masalah serta membuat perencanaan berdasarkan masalah tersebut. Berdasarkan perencanaan yang dibuat telah dilakukan kegiatan yang dilakukan dengan metode pemeriksaan yang telah ditentukan[6]. Kegiatan yang dilakukan dimulai dari: (1) Pendidikan kesehatan mengenai manajemen keperawatan pencegahan Covid-19, menjaga imunitas saat puasa pada Non Communicable Disease; (2) Pemeriksaan tekanan darah, nadi, nafas dan suhu; (3) Pengobatan gratis oleh dokter; (4) Pemeriksaan laboratorium gula darah, asam urat, kolesterol sesuai indikasi.

Kegiatan dilakukan oleh dosen Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners dengan melibatkan mahasiswa dan dokter umum. Kegiatan dilakukan pada Tanggal 9 Mei 2021 (bulan puasa) di Balai Desa Binaan Karang Jompo.



Gambar 3.1 Pendidikan Kesehatan Mengenai Manajemen Keperawatan Pencegahan Covid-19 dan Menjaga Imunitas Saat Puasa pada Non Communicable Disease

Pendidikan kesehatan yang diberikan mengenai cara pencegahan penularan Covid 19 melalui 3 M (memakai masker, mencuci tangan dengan sabun atau handsanitizer, dan menjaga jarak) dan cara menjaga imunitas saat puasa pada Non Communicable Disease[2].



Gambar 3.2 Pemeriksaan Tekanan Darah, Nadi, Nafas dan Suhu

Pemeriksaan tekanan darah, nadi, nafas dan suhu dilakukan untuk mengetahui kondisi kesehatan pasien[7].



Gambar 3.3 Pengobatan Gratis oleh Dokter

Pengobatan gratis dilakukan oleh 2 orang dokter umum untuk mengobati keluhan yang dialami oleh masyarakat di Desa Binaan Karang Jompo.



Gambar 3.4 Pemeriksaan Laboratorium Gula Darah, Asam Urat, Kolesterol

Pemeriksaan laboratorium gula darah, asam urat dan kolesterol diberikan sesuai indikasi dari dokter jika responden memiliki riwayat penyakit terkait[8].

4. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Tabel 4.1 Data Demografi

Data	Frekuensi	%	Mean	SD	Min	Max
Usia			48,43	4,898	7	85
Jenis Kelamin						
Laki-laki	15	34				
Perempuan	29	66				
Tanda-tanda Vital						
TD Sistolik (mmHg)			132,32	20,55	100	185
TD Diastolik (mmHg)			81,22	9,55	60	90
Nadi (x/menit)			93,8	20,55	78	99
RR (x/menit)			19,34	0,7	18	20
Suhu ()			35,8	0,5	34,7	36

Berdasarkan Tabel 4.1 rata-rata responden adalah berusia 48 tahun, sebagian besar berjenis kelamin perempuan. Tanda-tanda vital responden yaitu untuk tekanan darah sistolik rata-rata 132 mmHg (prehipertensi), tekanan darah diastolik rata-rata 81 mmHg (normal), rata-rata nadi responden adalah 93x/menit (normal), rata-rata pernafasan pasien 19x/menit (normal) dan rata-rata suhu pasien 35,8°C (normal).



Diagram 4.1 Pengetahuan Responden Mengenai Pencegahan Penularan Virus Covid-19 Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan

Berdasarkan Diagram 4.1 sebagian besar responden yaitu 89% mengetahui cara pencegahan penularan Covid 19 melalui 3 M (memakai masker, mencuci tangan dengan sabun atau handsanitizer, dan menjaga jarak).

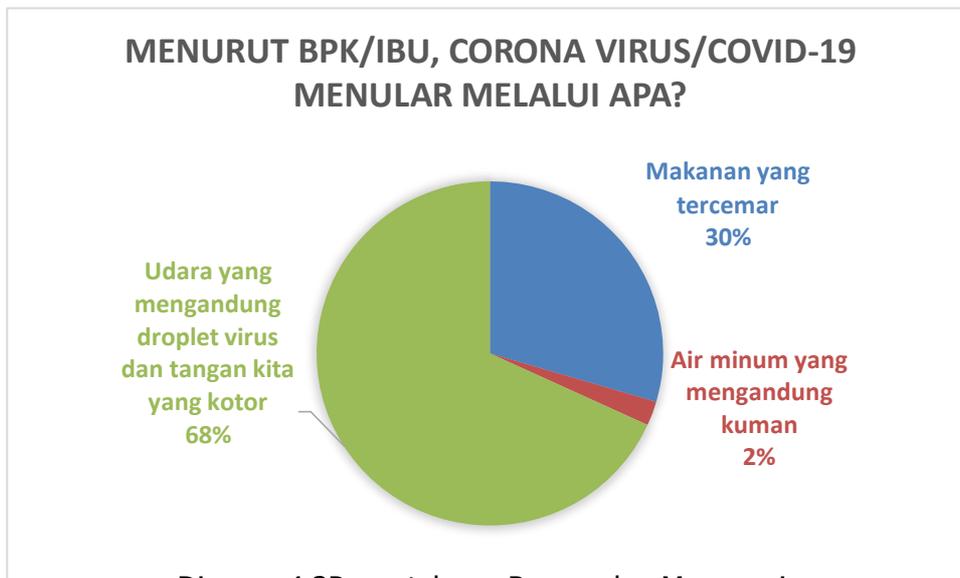


Diagram 4.2 Pengetahuan Responden Mengenai Cara Penularan Virus Covid-19 Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan

Berdasarkan Diagram 4.2 sebagian besar responden yaitu 68% mengetahui cara penularan Virus Covid-19 yaitu melalui udara yang mengandung droplet virus dan juga melalui tangan yang terkontaminasi Virus Covid-19.

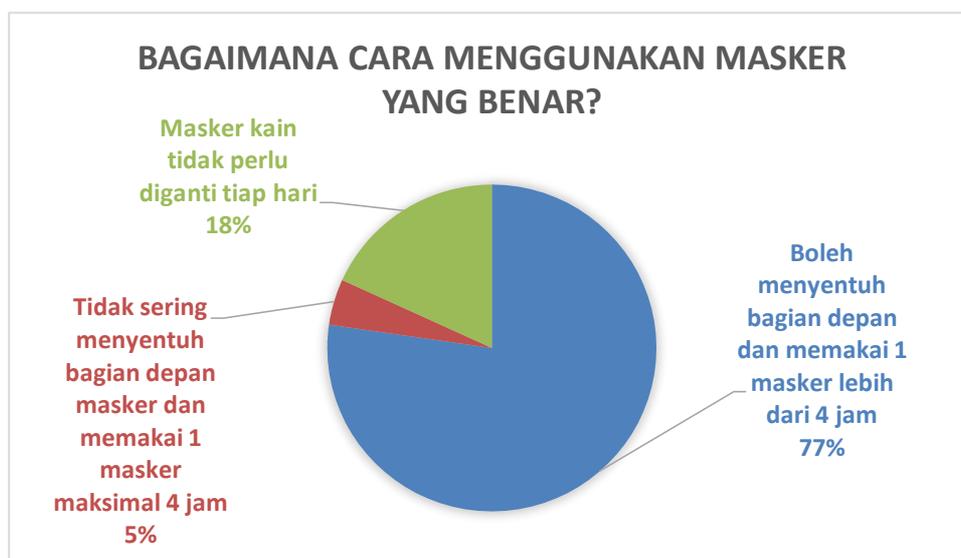


Diagram 4.3 Pengetahuan Responden Mengenai Cara Menggunakan Masker yang Benar Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan

Berdasarkan Diagram 4.3 sebagian besar responden yaitu 77% mengetahui cara menggunakan masker yang benar yaitu boleh menyentuh bagian depan (luar) dan tidak boleh menyentuh masker bagian belakang (dalam).



Diagram 4.4 Pengetahuan Responden Mengenai Cara Mencuci Tangan yang Benar Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan

Berdasarkan Diagram 4.4 sebagian besar responden yaitu 70% mengetahui cara mencuci tangan yang benar yaitu 6 langkah diantaranya menuangcairkan sabun atau handsanitizer pada telapak tangan kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut dengan arah memutar, mengusap dan menggosok juga kedua punggung tangan secara bergantian, menggosok sela-sela jari tangan hingga bersih, membersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci, menggosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian, dan meletakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan.



Diagram 4.5 Pengetahuan Responden Mengenai Cara Membuat Disinfektan di Rumah Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan

Berdasarkan Diagram 4.5 sebagian besar responden yaitu 75% mengetahui cara membuat disinfektan di rumah secara mandiri yaitu dengan mencampurkan 2 sendok makan cairan pemutih baju, cairan sabun cuci ke dalam 1 liter air. Kemudian dimasukkan ke dalam botol spray.

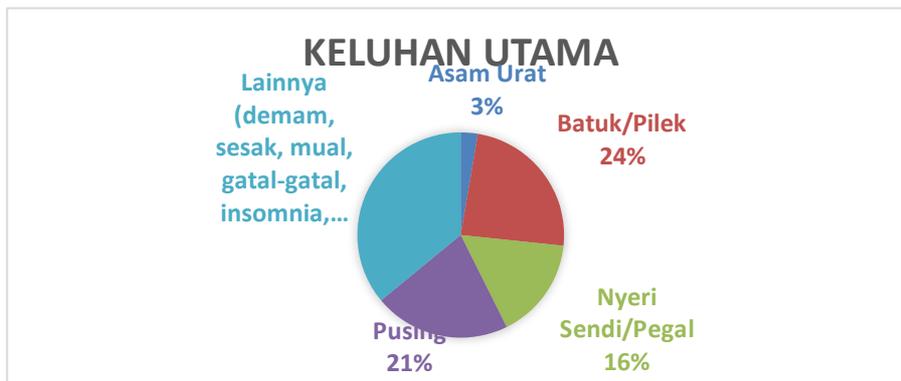


Diagram 4.6 Keluhan Utama Responden Setelah Dilakukan Pengobatan oleh Dokter

Berdasarkan Diagram 4.6 sebagian besar responden yaitu 36% mengeluh demam, sesak nafas, mual, gatal-gatal, insomnia dan anoreksia.

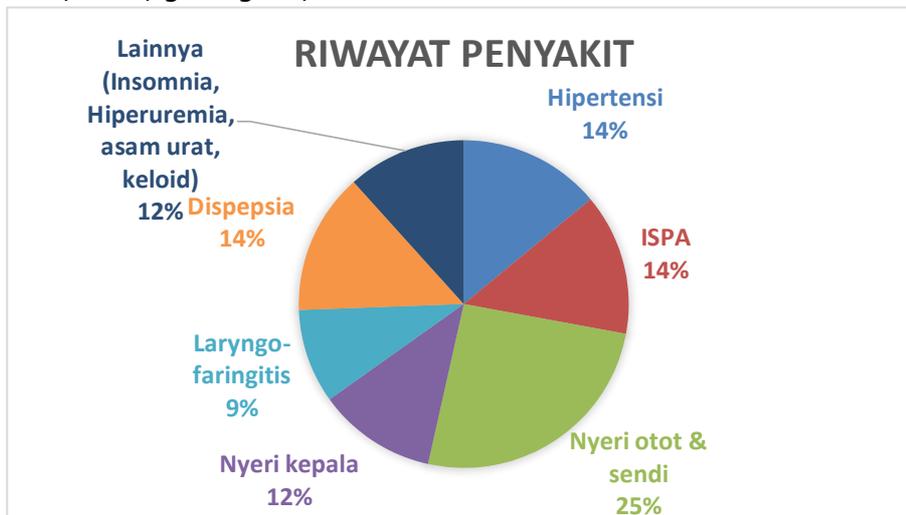


Diagram 4.7 Riwayat Penyakit Responden Setelah Dilakukan Pengobatan oleh Dokter

Berdasarkan Diagram 4.7 sebagian besar responden yaitu 25% mempunyai riwayat penyakit nyeri otot dan sendi.

Pembahasan

Sasaran Pengabdian masyarakat di Desa Karang Jompo sebagian besar berusia 48 tahun masuk kategori usia dewasa (usia produktif). Di usia produktif ini, sangat penting untuk menjaga pola hidup sehat agar bisa tetap bugar dan minim risiko penyakit saat tua. Masalah kesehatan yang bisa menghampiri sangat beragam, mulai dari kenaikan berat badan hingga kanker. Usia dewasa sangat disarankan melakukan screening kesehatan di rentang usia ini. Semakin dini penyakit terdeteksi, semakin besar kemungkinan untuk sembuh dan menjalani usia tua dengan lebih berkualitas[9].

Sasaran Pengabdian masyarakat di Desa Karang Jompo sebagian besar berjenis kelamin perempuan. Selain faktor hormon, kesehatan perempuan yang lebih unggul

juga dikarenakan pola hidup yang lebih sehat dibandingkan laki-laki [10]. Tanda-tanda vital responden yaitu untuk tekanan darah sistolik rata-rata 132 mmHg (prehipertensi), tekanan darah diastolik rata-rata 81 mmHg (normal), rata-rata nadi responden adalah 93x/menit (normal), rata-rata pernafasan pasien 19x/menit (normal) dan rata-rata suhu pasien 35,8°C (normal). Prehipertensi adalah kondisi kesehatan ketika tekanan darah seseorang mengalami kenaikan, tetapi tidak cukup tinggi untuk dikategorikan sebagai hipertensi. Prehipertensi yang tidak ditangani bisa berkembang menjadi hipertensi. Cara mengatasi prehipertensi sebenarnya tidak harus melalui obat-obatan, tapi perubahan gaya hidup sehat [11].

Sebagian besar responden yaitu 89% mengetahui cara pencegahan penularan Covid-19 melalui 3 M (memakai masker, mencuci tangan dengan sabun atau handsanitizer, dan menjaga jarak), sebagian besar responden yaitu 68% mengetahui cara penularan Virus Covid-19 yaitu melalui udara yang mengandung droplet virus dan juga melalui tangan yang terkontaminasi Virus Covid-19, sebagian besar responden yaitu 77% mengetahui cara menggunakan masker yang benar yaitu boleh menyentuh bagian depan (luar) dan tidak boleh menyentuh masker bagian belakang (dalam), sebagian besar responden yaitu 70% mengetahui cara mencuci tangan yang benar yaitu 6 langkah diantaranya menuang cairan sabun atau handsanitizer pada telapak tangan kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut dengan arah memutar, mengusap dan menggosok juga kedua punggung tangan secara bergantian, menggosok sela-sela jari tangan hingga bersih, membersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci, menggosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian, dan meletakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan, dan sebagian besar responden yaitu 75% mengetahui cara membuat disinfektan di rumah secara mandiri yaitu dengan mencampurkan 2 sendok makan cairan pemutih baju, cairan sabun cuci ke dalam 1 liter air. Kemudian dimasukkan ke dalam botol spray. Pemahaman mengenai cara pencegahan penularan Covid-19 penting untuk masyarakat karena penerapan perilaku 3 M adalah upaya untuk memutus mata rantai penularan Covid-19. Hanya saja masih perlu ditingkatkan pemahamannya di masyarakat agar tujuan memutus mata rantai penularan Covid-19 dapat tercapai. Meskipun sudah ada vaksin Covid-19, perilaku 3M harus tetap dijalankan sampai pemerintah benar-benar memberikan informasi bahwa Covid-19 sudah tidak ada [12].

Protokol kesehatan 3M yaitu yaitu memakai masker, menjaga jarak dan rajin mencuci tangan penting untuk diterapkan karena dengan mencegah penularan, maka peningkatan kasus Covid-19 dapat ditekan. Dengan menurunnya jumlah kasus, maka tingkat keterisian tempat tidur di rumah sakit dapat diantisipasi. Masyarakat pun dapat melindungi sahabat, serta keluarga hanya dengan memakai masker, menjaga jarak dan mencuci tangan. Perkembangan kasus Covid-19 juga cukup berat, dimana kasus harian berada pada angka 9 ribu bahkan melebihi 10 ribu per harinya. Hal ini berimbas negatif pada efektivitas penanganan Covid-19. Sebagai contoh, dengan meningkatnya keterisian rumah sakit akan menambah beban para petugas kesehatan. Dan hal ini juga secara langsung berdampak negatif pada keseluruhan penanganan di rumah sakit tersebut. Apabila angka ini terus meningkat dan menyebabkan rumah sakit penuh,

maka sangat berpotensi menaikkan angka kematian akibat Covid-19. Sistem kesehatan juga akan lumpuh. Apabila sistem kesehatan kita lumpuh, hal ini tidak hanya merugikan penderita Covid-19 semata. Namun juga masyarakat umum yang membutuhkan perawatan akibat penyakit lain selain Covid-19. Utamanya mereka yang membutuhkan pelayanan kesehatan yang esensial seperti penderita penyakit paru dan jantung, dan jika rumah sakit di Indonesia tidak dapat menangani hal itu, maka angka kematian di Indonesia bisa meningkat bukan semata-mata karena Covid-19, namun juga karena penyakit lain yang tak bisa ditangani akibat penuhnya rumah sakit[13].

Masyarakat di Desa Binaan Karang Jompo juga diberikan Pendidikan kesehatan mengenai menjaga imunitas saat bulan puasa karena pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan puasa. Pendidikan kesehatan yang diberikan mengenai sahur dan berbuka dengan makanan bergizi seimbang. Saat berpuasa tidak boleh makan dan minum saat siang hari, maka kebutuhan tubuh akan zat tertentu mungkin meningkat daripada biasanya. Sehingga, bagi mereka yang menjalankan puasa sangat dianjurkan mengkonsumsi makanan dan minuman bergizi. Hal ini dilakukan agar kebutuhan gizi tetap terpenuhi dan untuk menjaga daya tahan tubuh saat puasa[14].

Menjaga stamina dan daya tahan tubuh saat puasa penting dilakukan agar ibadah ini bisa berjalan lancar. Seperti diketahui, puasa merupakan ibadah yang mewajibkan seseorang menahan lapar dan haus dalam waktu tertentu. Jika tidak dilakukan dengan cara yang tepat, hal ini dikhawatirkan bisa memicu penurunan daya tahan tubuh. Sehingga risiko terjadinya penyakit maupun serangan virus bisa meningkat, apalagi di masa pandemic Covid-19[14].

Pengabdian masyarakat ini juga memberikan pengobatan gratis kepada masyarakat di Desa Karang Jompo dikarenakan masyarakat di Desa Karang Jompo pada masa pandemic Covid-19 banyak yang menyatakan takut berobat ke pelayanan kesehatan karena takut tertular Virus Covid-19. Sebagian besar responden yaitu 36% mengeluh demam, sesak nafas, mual, gatal-gatal, insomnia dan anoreksia. Hal ini dikarenakan masih di masa pandemic Covid-19 sehingga keluhan yang banyak dialami mengarah ke tanda dan gejala Covid-19. Sebagian besar responden yaitu 25% mempunyai riwayat penyakit nyeri otot dan sendi. Masyarakat di Desa Karang Jompo sebagian besar yang mengikuti pengobatan gratis adalah berusia dewasa. Semakin bertambah usia semakin mengalami penurunan fungsi dari organ tubuh[7].

5. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini sebagian besar sukses dilakukan dengan dihadiri oleh 44 warga Desa Binaan Karang Jompo. Kegiatan pengabdian masyarakat ini mendapat dukungan menyeluruh dari masyarakat di Desa Binaan Karang Jompo. Dukungan dapat terlihat dari partisipasi aktif dari warga di Desa Binaan Karang Jompo dalam membantu menyediakan fasilitas untuk kegiatan pengabdian masyarakat. Rencana tindak lanjut dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan melakukan pengobatan gratis dan Pendidikan kesehatan secara terus – menerus. Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul Manajemen Keperawatan Pencegahan Covid-19, Upaya Menjaga Imunitas Saat Puasa pada Non Communicable Disease dan Pengobatan Gratis dapat mengobati penyakit masyarakat di Desa Binaan

Karang Jompo dan meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai Manajemen Keperawatan Pencegahan Covid-19, Menjaga Imunitas Saat Puasa pada Non Communicable Disease. Diharapkan masyarakat dapat menerapkan ilmu yang didapat dalam kehidupan sehari-hari agar terhindar dari penularan Virus Covid-19.

Ucapan Terimakasih

Keberhasilan dan kesuksesan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak terlepas bantuan dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

Referensi

- [1] Kemenkes, "Keputusan menteri kesehatan republik indonesia nomor hk.01.07/menkes/413/2020 tentang pedoman pencegahan dan pengendalian," vol. 2019, 2020.
- [2] N. Sutaryo, Sabrina, D.S, Sagoro, L, Yang, Buku Praktis Penyakit Virus Corona 19 (Covid-19). Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2020.
- [3] Kemkominfo, "Kenapa Cuci Tangan Pakai Sabun Penting untuk Lawan COVID-19? - Masyarakat Umum | Covid19.go.id," Kementrian Komunikasi dan Informasi RI, 2021. <https://covid19.go.id/edukasi/masyarakat-umum/kenapa-cuci-tangan-pakai-sabun-penting-untuk-lawan-covid-19> (accessed Aug. 23, 2021).
- [4] J. M. Medika, "Jurnal Menara Medika <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/index> JMM 2020 p-ISSN 2622-657X, e-ISSN 2723-6862," vol. 3, no. 1, pp. 46–53, 2020.
- [5] I. Irnawati and B. A. Sulistyanto, "Manajemen Perawatan Kebersihan Diri dan Pengobatan Masyarakat untuk Mewujudkan Desa Sadar Kebiasaan Hidup Baru (New normal) di Masa Pandemi Covid ...," Proceeding of The URECOL, pp. 126–130, 2020, [Online]. Available: <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1237>.
- [6] I. Irnawati and A. D. Kamalah, "Pendidikan Kesehatan dan Pengobatan Sebagai Preventif dan Kuratif Menuju Masyarakat Sehat di Desa Pedawang Kabupaten Pekalongan," Proceeding of The URECOL, pp. 1–4, 2020.
- [7] S. M. Annesi, J. A. Brooks-brunn, J. F. Byers, P. E. Casey, J. Cash, and J. Corbin, "Contributors."
- [8] P. Ann and H. Sen, "fundamental nursing skills."
- [9] WHO, "Klasifikasi Umur Menurut WHO dan Masalah Kesehatannya." <https://www.sehatq.com/artikel/risiko-penyakit-berdasarkan-klasifikasi-umur-menurut-who> (accessed Aug. 26, 2021).
- [10] H. G. Medika, "Kesehatan Perempuan Lebih Baik Dibandingkan Pria, Ini Buktinya! - Homecare24." <https://homecare24.id/2021/03/08/kesehatan-perempuan-lebih-baik-dari-pria/> (accessed Aug. 26, 2021).

-
- [11] Halodoc, "Apakah Prehipertensi Termasuk Gangguan yang Berbahaya?" <https://www.halodoc.com/artikel/apakah-prehipertensi-termasuk-gangguan-yang-berbahaya> (accessed Aug. 26, 2021).
- [12] T. K. K. P. C.-19 dan P. E. Nasional, "3M dan 3T Untuk Putus Penularan COVID-19 - Berita Terkini | Covid19.go.id." <https://covid19.go.id/p/berita/3m-dan-3t-untuk-putus-penularan-covid-19> (accessed Aug. 26, 2021).
- [13] Kemkominfo, "Disiplin 3M, Hal Sederhana Yang Dapat Menyelamatkan Nyawa - Berita Terkini | Covid19.go.id." <https://covid19.go.id/p/berita/disiplin-3m-hal-sederhana-yang-dapat-menyelamatkan-nyawa> (accessed Aug. 26, 2021).
- [14] Halodoc, "Cara Sederhana Menjaga Daya Tahan Tubuh saat Puasa." <https://www.halodoc.com/artikel/cara-sederhana-menjaga-daya-tahan-tubuh-saat-puasa> (accessed Aug. 26, 2021).