

NEW NORMAL : NEWSTART - A HEALTHY LIFESTYLE

Alice P^{1*}, Masrida P², Marianna T³, Magda R⁴, Sarah L⁵

Lecturers University of Pelita Harapan

Email Korespondensi: alice.pangemanan@uph.edu

Dikirim: 26 Juli 2022

Diterima: 13 Agustus 2022

Diterbitkan: 01 November 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i11.7332>

ABSTRAK

Corona virus disease 2019 (COVID-19) merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh novel *Coronavirus* yang pertama kali teridentifikasi di Wuhan, Cina dan diumumkan sebagai pandemik oleh *World Health Organization (WHO)* pada bulan Maret 2020. Pemerintah Indonesia, pada bulan yang sama mengumumkan kasus COVID-19 pertama dan mengeluarkan Peraturan Pemerintah tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dalam rangka percepatan penanganan COVID-19 karena adanya peningkatan kasus. Sebagai wujud pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, Fakultas Keperawatan Universitas Pelita Harapan terpanggil untuk memberikan edukasi kesehatan mengenai gaya hidup sehat berdasarkan *NEWSTART* dalam masa pelaksanaan new normal. Metode: *NEWSTART* merupakan sebuah akronim untuk *Nutrition, Exercise, Water, Sun Shine, Temperance, Air, Rest, dan Trust in God*. Edukasi Kesehatan pertama yang akan disampaikan secara daring mengenai tiga bagian *NEWSTART*, yaitu topik *nutrition, water*, dan air kepada anggota Gereja Masehi Advent Hari Ketujuh (GMAHK) Hummeo Echoes Cempaka Mas (HECM) yang berlokasi di Apartemen Grha Cempaka Mas Jakarta. Berdasarkan data, para anggota gereja mengungkapkan terkait pandemi yang sudah berlangsung hampir satu tahun dan menyatakan keinginan untuk mengetahui pencegahan, dan cara peningkatan sistem imunitas tubuh. Kegiatan ini telah dilakukan secara daring menggunakan aplikasi Zoom Meeting dan diawali dengan paparan materi mengenai nutrisi yang baik untuk menunjang kesehatan tubuh, materi mengenai aktivitas olahraga yang tepat untuk peningkatan kekebalan tubuh dan pentingnya air untuk kesehatan tubuh. Jumlah peserta 28 orang dari 65 yang ditargetkan hadir dalam kegiatan PKM ini. Kesimpulan para peserta menyatakan puas dengan edukasi yang diberikan dan merasa diberkati karena informasi yang dinilai sangat bermanfaat.

Kata Kunci: COVID-19, *Healthy Lifestyle, Nutrition, Exercise, Water*

ABSTRACT

Corona virus disease 2019 (COVID-19) is an infectious disease caused by a novel *Coronavirus* which was first identified in Wuhan, China and announced as a pandemic by the *World Health Organization (WHO)* in March 2020. Indonesian Government announced the first human case of COVID-19 in the same month and issued regulation on Large-Scale Social Restrictions (PSBB) in acceleration and handling of COVID-19 due to an increase in cases. The implementation of the Tri Dharma of Higher Education, Faculty of Nursing at Pelita Harapan University is called to provide health education about a healthy lifestyle based on *NEWSTART* during the new normal implementation period. Method: *NEWSTART* is an acronym for *Nutrition, Exercise, Water, Sun Shine,*

Temperance, Water, Rest, and Trust in God. The first health education conducted by online about the three parts of NEWSTART, namely the topic of nutrition, water, and air to members of the Seventh-day Adventist Church (GMAHK) Hummeo Echoes Cempaka Mas (HECM) which is located at the Grha Cempaka Mas Apartment, Jakarta. Based on data, the members of church revealed about the pandemic that has lasted for almost a year and how to know about prevention and boost the immune system. Results: This activity has been carried out by online using the Zoom Meeting application and begins with the presentation about good nutrition to support body health, sports activities to increase immunity and the importance of air for body health. The participants is 28 of the 65 people targeted for this PkM activity. Conclusions The participants stated that they were satisfied with the education provided and felt inadequate because the information was considered very useful.

Keyword: COVID-19, Healthy Lifestyle, Nutrition, Exercise, Water

1. PENDAHULUAN

Corona virus disease 2019 (COVID-19) merupakan penyakit pada saluran pernapasan dan juga merupakan penyakit menular yang masih merupakan tantangan terbesar dunia, bukan hanya terhadap kesehatan manusia, tetapi juga dampaknya pada seluruh aspek kehidupan. (WHO, 2020a). Sampai saat ini, sudah ada 110.749.023 kasus di dunia, dengan total 359.488 kasus baru, 2.455.133 total kematian, dan 9.075 kematian pada tanggal 21 Februari 2020 (Zhou F et al., 2020). Peningkatan jumlah kasus juga terjadi di Indonesia, yaitu dengan total 1.271.353 kasus kumulatif, 34.316 kematian, 8.054 kasus baru, dan 164 kematian pada tanggal 21 Februari 2021. (Satgas Covid-19, 2020) Peningkatan jumlah kasus ini dicurigai karena adanya strain virus baru yang lebih mudah dan cepat menyebar dibandingkan strain sebelumnya. Hal ini dilaporkan pertama kali pada akhir tahun 2020 di beberapa negara, yaitu varian B.1.1.7 di Inggris, B.1.351 di Afrika Selatan, dan P.1 di Brazil. (CDC, 2021).

Hal tersebut menimbulkan respon pemerintah, yaitu dengan penerapan 5M protokol kesehatan, yaitu memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, membatasi mobilitas dan interaksi, serta menjauhi kerumunan (Satgas Covid-19, 2020b). Selain itu, pemerintah juga pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM) yang dimulai pada awal tahun 2021 (Hariati, 2021). Sebelumnya, Satuan Tugas (Satgas) Penanganan COVID-19 menghimbau masyarakat untuk meningkatkan Iman, Aman, dan Imun, yaitu dengan beribadah sesuai agama dan kepercayaan masing, menjaga keamanan diri dengan melakukan 3M, yaitu memakai masker, mencuci tangan dengan sabun, serta menjaga jarak dan menghindari kerumunan, lalu menjaga kekebalan tubuh dengan melakukan gaya hidup sehat. (Karo, 2020).

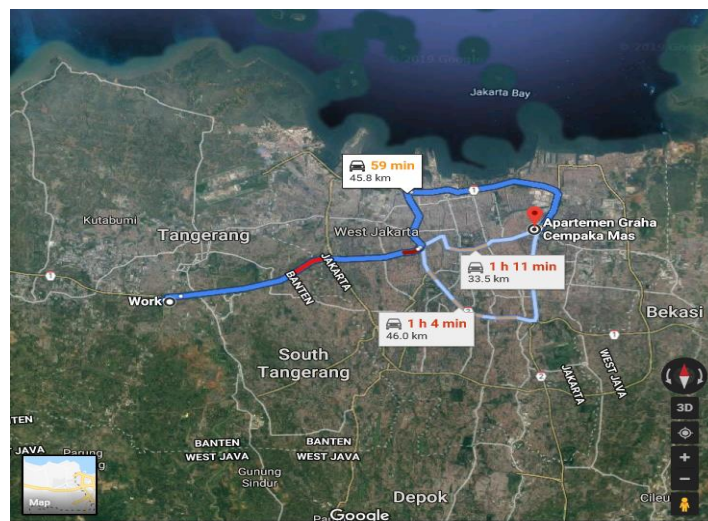
WHO gencar untuk merekomendasikan supaya setiap orang melakukan kebersihan tangan secara teratur, menggunakan masker, dan membersihkan benda yang ada di sekitar dengan menggunakan disinfektan secara teratur. WHO juga menghimbau pentingnya menjaga jarak fisik dan menghindari orang dengan gejala pernapasan atau demam. Tindakan pencegahan ini akan membatasi penularan virus (WHO, 2020b). Penerapan gaya hidup sehat telah terbukti memperkuat sistem imunitas tubuh, bahkan dinilai sebagai cara utama yang penting, bukan hanya dalam tindakan pencegahan, tetapi juga dalam proses pengobatan. (Yan-Rong Guo et al., 2020) Salah satunya adalah penerapan gaya hidup sehat NEWSTART yang merupakan sebuah akronim untuk *Nutrition, Exercise, Water, Sunshine, Temperance, Air, Rest, dan Trust in God*. Oleh karena itu, sebagai penerapan dari

Tri Dharma tingkat Perguruan Tinggi, Fakultas Keperawatan Universitas Pelita Harapan melaksanakan edukasi kesehatan kepada anggota Gereja Masehi Advent Hari Ketujuh (GMAHK) Hummeo Echoes Cempaka Mas (HECM), sebagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) pada bulan Desember 2020 dengan judul *New Normal: NEWSTART - A healthy lifestyle Part 1* (PkM No: PM-212-M/FoN/XII/2020). Alasan dilakukannya PkM ini adalah karena GMAHK HECM adalah komunitas gereja yang terdiri dari sebagian besar anak muda dengan aktifitas yang tinggi di luar rumah, bahkan di masa pandemi. Anggota gereja juga memiliki rasa ingin tahu yang besar terhadap faktor yang memengaruhi peningkatan imunitas tubuh untuk mencegah penularan COVID-19. Dengan pelaksanaan kegiatan PkM ini, diharapkan para anggota gereja dapat mempraktikkan perilaku iman, aman, dan imun untuk menunjang usaha pemerintah dalam memerangi COVID-19 di Indonesia.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Dari hasil survey di GMAHK HECM, Jakarta, didapatkan permasalahan berupa :

- Sebagian besar anggota gereja sudah kembali melakukan aktifitas di luar rumah dan berisiko tinggi terpapar COVID-19
- Gaya hidup sehat belum dipraktikkan oleh sebagian anggota gereja
- Lokasi kegiatan dilakukan di Apartemen Grha Cempaka Mas Jakarta.



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan

Solusi yang ditawarkan untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi adalah dengan mengadakan edukasi mengenai gaya hidup sehat yang dapat meningkatkan imunitas tubuh. Edukasi diberikan dalam bentuk webinar yang terbagi menjadi tiga sesi dan dipresentasikan oleh para ahli kesehatan, yaitu dr. Victor Larry Tumulun, M.Gizi., Sp.GK dengan topik Nutrition, dr. Erik Lucanus Tomarere, Sp.KO dengan topik *Exercise*, dan 3 Ibu Marianna Rebecca, BSN, MPH dengan topik Water. Sebagai bentuk evaluasi tentang pemahaman materi yang telah disampaikan, peserta diminta menjawab soal *post-test* yang berhubungan dengan materi edukasi. *Post-test* diikuti oleh 7 dari 31 orang peserta, dan sebanyak 11 orang peserta terlibat dalam pengisian form evaluasi kegiatan. Indikator keberhasilan kegiatan ini meliputi 2 hal yaitu:

- Sebagian besar peserta dapat menjawab soal *post-test* dengan nilai >70
- Pernyataan puas peserta yang tertuang dalam lembar evaluasi kegiatan

3. KAJIAN PUSTAKA

Menurut WHO, Covid-19 merupakan jenis penyakit menular yang disebabkan oleh coronavirus yang baru ditemukan. Virus baru dan penyakit yang disebabkan ini tidak dikenal sebelumnya dan mulai diketahui setelah wabah di Wuhan, Tiongkok, bulan Desember 2019 tetapi telah berkembang menjadi pandemi yang menyebar dengan cepat ke seluruh dunia termasuk Indonesia (Liu J et al., 2020). Masa inkubasi menyumbang 70% terjadinya penularan, sehingga diperlukan tindakan agresif untuk dilakukan seperti penemuan kasus awal dan karantina dekat kontak kurang lebih 14 hari (Qing-Bin Lu et al., 2020). Pemerintah Indonesia menetapkan dalam aturan gerakan masyarakat dalam profil kementerian Kesehatan berupa peraturan No. 1 tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat yang merupakan bukti dukungan pemerintah untuk mempercepat dan mensinergikan upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan produktivitas penduduk dan menurunkan beban pembiayaan pelayanan Kesehatan akibat penyakit. Dalam inpres ini terlihat peran dari setiap sektor untuk mewujudkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Kemenkes, 2019).

New Normal pada masa pandemic merupakan penerapan cara hidup yang baru dengan perubahan perilaku sehari-hari untuk tetap menjalankan aktivitas normal, tapi ditambah dengan penerapan protokol kesehatan guna mencegah terjadinya penularan Covid-19. Prinsip new normal adalah bisa menyesuaikan dengan pola hidup. Perubahan ini adalah untuk menata kehidupan dan perilaku baru, ketika pandemi, yang kemudian akan dibawa terus ke depannya seperti pemakaian masker, jaga jarak, menjauhi kerumunan dll (Telaumbanua, 2020).

Pola Hidup Sehat (Healthy Lifestyle) adalah cara hidup yang sehat secara jasmani dan rohani. Pada masa ini, sudah menjadi tren bahwa hidup sehat menjadi sebuah hal penting yang harus dilakukan. (Kemenkes RI, 2020) Sebab memiliki tubuh yang sehat harus diawali dengan hidup sehat dan bersih sehingga tubuh kita akan terbebas dari penyakit. Pola gaya hidup sehat ini mencakup Nutrition (gizi), Exercise (olahraga rutin), Water (air yang bersih), Sunshine (sinar matahari), Temperance (suhu), Air (udara yang bersih), Rest (istirahat yang cukup), dan Trust in God (iman kepada Tuhan Yang Maha Kuasa). Status kesehatan dan kebugaran seseorang dipengaruhi oleh gizi seimbang (Torres-McGehee et al., 2012) serta volume oksigen maksimal mampu ditingkatkan dengan pemberian asupan gizi yang seimbang (Sirajuddin, 2016) selain gizi pola gaya hidup yang sehat dengan aktifitas olahraga diharapkan meningkatkan imun tubuh dalam menghadapi covid-19. Beberapa jenis olahraga yang disarankan juga dapat dimodifikasi bentuk dan peraturannya sehingga mempermudah pelaksanaannya dan mempunyai hasil yang signifikan (Pujiyanto et al., 2020) sebagaimana yang diketahui bahwa olahraga dengan intensitas ringan sampai sedang yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan imun tubuh (Hadi, 2020). Selain sangat dianjurkan untuk berolahraga yang tidak dilakukan secara massal, menghindari kerumunan, menjaga jarak dan dilakukan dengan intensitas ringan sampai sedang guna menjaga imun tubuh dalam menghadapi covid-19 (Wijiyanto, 2020). Disamping pola gaya hidup sehat yang telah dijabarkan diatas, penting untuk menjaga tubuh dari paparan polusi dan asap rokok dan tidak merokok karena penderita covid-19 yang merokok atau terpapar asap rokok dan polusi lebih beresiko mengalami gejala berat bahkan kematian (Vardavas CI & Nikitara K, 2020).

4. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan PkM dilakukan oleh pihak Fakultas Keperawatan, Universitas Pelita Harapan dengan Mitra yaitu GMAHK HECM adalah edukasi mengenai gaya hidup sehat dengan pola *NEWSTART* dalam masa pandemi dengan penerapan kenormalan baru. Melalui proses-proses tersebut diharapkan informasi dapat diterima dengan baik, serta target sasaran memiliki pengetahuan yang adekuat terkait gaya hidup sehat yang dapat ditingkatkan untuk mendukung sistem kekebalan tubuh pada masa pandemi.

a. Target peserta

Target sasaran kegiatan adalah anggota GMAHK HECM, Jakarta, dengan jumlah sebanyak 65 peserta dengan rentang usia 17 - 50 tahun. Namun karena kegiatan dilakukan pada jam kerja, target peserta tidak dapat tercapai, dan hanya 31 orang (47.69%) yang hadir dalam kegiatan ini.

b. Tempat dan Waktu Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan secara daring via aplikasi Zoom Meeting pada tanggal 22 Desember 2020 pukul 9.00 - 12.00 WIB, tautan <https://us02web.zoom.us/j/5460259123?pwd=L1VraW1JZmZ0b3EwOXVFMdZDy92QT09>. Kegiatan dimulai dengan pengenalan narasumber, pemaparan materi edukasi *Nutrition*, *Exercise*, dan *Water*, disertai tanya jawab pada akhir presentasi setiap topik, dan diakhiri dengan *post-test* dan pengisian form evaluasi kegiatan.

Tabel 1 Pelaksanaan Kegiatan

No	Topik	Waktu
1	Pembukaan, pre-test dan Perkenalan Narasumber	5 Menit
2	a. Presentasi Topik Nutrition dan Tanya Jawab b. Presentasi Topik Exercise dan Tanya Jawab c. Presentasi Topik Water dan Tanya Jawab	150 Menit
3	<i>Post-Test</i>	5 Menit
4	Penutup, pengisian form evaluasi dan doa bersama	10 Menit

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Tabel 2 Distribusi Peserta berdasarkan Jenis Kelamin (n = 31)

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	11	35.48
Perempuan	20	64.51
Total	31	100

Berdasarkan data tersebut, ditemukan bahwa sebagian besar peserta kegiatan berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 20 orang (64.51 %). Hal ini juga sebanding dengan persentase anggota GMAHK HECM yang memiliki lebih banyak anggota perempuan.

Tabel 1.2 Distribusi Hasil Jawaban Benar pada *Pre-Test* (n = 13)

Soal Pre-test	Frekuensi	(%)
Pengertian gaya hidup aktif	7	53.8
Jenis latihan yang dapat dilakukan secara bertahap	12	92.3
Sel imun dalam tubuh manusia akan meningkat saat berolahraga (B/S)	12	92.3
Frekuensi latihan jantung paru	3	23.1
Durasi untuk melatih kelenturan	6	46.2
60-70% tubuh manusia terdiri dari air (B/S)	13	100
Semua makhluk hidup membutuhkan air untuk dapat bertahan hidup (B/S)	13	100
Setiap orang memiliki kebutuhan air yang sama Untuk dikonsumsi setiap hari	7	53.8
Tanda dehidrasi yang dapat terlihat	6	46.2
Organ tubuh yang kinerjanya terganggu jika terjadi dehidrasi	9	69.2
Kapan saja waktu tubuh mengalami kekurangan cairan dan menyebabkan dehidrasi	4	30.8

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar peserta PkM memiliki pengetahuan yang baik untuk materi yang akan disampaikan, kecuali pada pertanyaan terkait frekuensi latihan jantung paru hanya 3 orang (23.1%) yang bisa menjawab dengan benar, durasi untuk melatih kelenturan hanya 6 orang (46.2%), tanda dehidrasi hanya 6 orang (46.2%), dan waktu tubuh mengalami kehilangan cairan hanya 4 orang (30.8%) yang bisa menjawab dengan benar. Namun semua peserta dapat menjawab dengan benar pada pertanyaan mengenai komposisi cairan dalam tubuh, dan kebutuhan air makhluk hidup

Tabel 3 Distribusi Hasil Jawaban Benar pada *Post-Test* (n = 7)

Soal Pre-test	Frekuensi	(%)
Prinsip nutrigenomic (7K)	4	57.14
Kepanjangan MASK	3	42.85
Kepanjangan MASKER	4	57.14
Kepanjangan PSBB - Diet seimbang untuk mencegah infeksi COVID-19	3	42.85
Pengertian gaya hidup aktif	6	85.71
Jenis latihan yang dapat dilakukan secara bertahap	6	85.71
Sel imun dalam tubuh manusia akan meningkat saat berolahraga (B/S)	7	100
Frekuensi latihan jantung paru	3	42.85
Durasi untuk melatih kelenturan	2	28.6
60-70% tubuh manusia terdiri dari air (B/S)	6	85.7
Semua makhluk hidup membutuhkan air untuk dapat Bertahan hidup (B/S)	7	100
Setiap orang memiliki kebutuhan air yang sama untuk dikonsumsi setiap hari	3	42.9
Tanda dehidrasi yang dapat terlihat	5	71.4
Organ tubuh yang kinerjanya terganggu jika terjadi dehidrasi	5	71.4
Kapan saja waktu tubuh mengalami kekurangan cairan Dan menyebabkan dehidrasi	7	100

Tabel di atas menunjukkan jumlah peserta yang mengikuti post-test hanya sebanyak 7 orang (25%), namun terdapat 10 dari 15 soal yang dapat dijawab

dengan benar oleh sebagian besar peserta, kecuali soal mengenai kepanjangan MASK (42.85%), kepanjangan PSBB (42.85%), frekuensi latihan jantung paru (42.85%), durasi latihan kelenturan (28.6%), dan kebutuhan air setiap orang (42.9%).

Tabel 4 Evaluasi Kegiatan dalam bentuk Post-Test (n = 7)

Nilai Post-Test	Frekuensi	(%)
86.66	3	42.84
73.33	1	14.29
60	1	14.29
46.66	1	14.29
40	1	14.29
Total	7	100

Tabel di atas menunjukkan hasil post-test dengan 4 orang (57.14%) peserta berhasil mencapai nilai >70, yaitu 3 (42.84%) orang peserta dengan nilai 86.66, dan 1 orang (14.29%) peserta dengan nilai 73.33. Hasil ini menggambarkan tercapainya indikator keberhasilan kegiatan PkM, yaitu sebagian besar peserta memiliki nilai >70 untuk *post-test*.



Gambar 1. Tim Pengabdian Kepada Masyarakat

Selain itu, di akhir kegiatan, tim PkM melakukan evaluasi kegiatan dengan membagikan tautan untuk diisi oleh peserta PkM. Hasilnya menunjukkan bahwa semua peserta yang terlibat dalam pengisian form evaluasi merasa puas dengan kegiatan yang dilaksanakan. Beberapa menyampaikan terima kasih karena informasi yang diberikan sangat bermanfaat dan memberkati. Berdasarkan hasil evaluasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa kegiatan PkM dengan judul *New Normal : NEWSTART - A healthy Lifestyle Part 1* ini memberikan dampak yang besar bagi mitra di masa kenormalan baru untuk pencegahan penyakit COVID-19.

a. Pembahasan

Sebelum kegiatan dilakukan, tim PkM membagikan informasi kegiatan dan tautan pendaftaran melalui aplikasi pesan di smartphone dalam grup mitra. Selain itu, para pendaftar dikumpulkan dalam satu grup untuk kelancaran pembagian informasi terkait kegiatan PkM. Pada hari pelaksanaan, tim PkM melakukan simulasi penggunaan aplikasi terlebih dahulu pada pukul 08.30 WIB untuk kelancaran kegiatan. Kegiatan dimulai pada pukul 09.00 WIB, yaitu dengan pembukaan oleh pembawa acara, dilanjutkan dengan pre-test yang hanya diikuti

oleh 11 orang peserta karena peserta yang lain tidak bergabung tepat waktu. Setelah itu, moderator memulai sesi edukasi kesehatan dengan perkenalan narasumber, dilanjutkan dengan pemaparan informasi mengenai nutrisi dalam masa new normal disampaikan oleh dr. Larry Tumulun, M.Gz., Sp.GK pada pukul 09.15, kemudian diikuti dengan tanya jawab di akhir presentasi. Selanjutnya pada pukul 10.15, dr. Erik Tomarere, Sp.KO membagikan informasi mengenai aktifitas fisik dan olahraga dalam masa new normal, yang juga diikuti dengan sesi tanya jawab. Pada sesi terakhir, pukul 10.45, Ibu Marianna Tompunu, BSN., MPH. membagikan informasi mengenai manfaat air minum yang sehat dalam masa new normal, dan juga diikuti dengan sesi tanya jawab. Setelah kegiatan pembagian informasi kesehatan dilakukan, para peserta mengikuti post-test pada pukul 11.45, namun hanya 7 orang peserta yang melibatkan diri dalam sesi ini, dengan hasil diikuti dengan penutupan oleh pembawa acara dan doa tutup.

6. KESIMPULAN

- a. Peserta PkM mengetahui dan memahami gaya hidup sehat yang dapat dilakukan di masa kenormalan baru untuk pencegahan penyakit COVID-19, dibuktikan dengan capaian nilai *post-test* yang memenuhi indikator keberhasilan, walaupun hanya diikuti kurang dari sebagian peserta.
- b. Kegiatan PkM memberikan dampak yang berarti bagi peserta, dibuktikan dengan keaktifan peserta dalam sesi tanya jawab, dan hasil pengisian form evaluasi kegiatan yang menyatakan kepuasan peserta terhadap kegiatan ini.
- c. Tindak lanjut dari kegiatan ini adalah pemberian edukasi NEWSTART part 2 dan 3, yang akan menguraikan mengenai pentingnya gaya hidup sehat, yaitu *sunshine, temperance, air, rest, dan trust in God* dalam era *new normal* di komunitas peserta diluar persekutuan doa Grha Cempaka Mas sesuai permintaan peserta.
- d. Saran bagi kegiatan selanjutnya adalah untuk tim PkM dapat mendorong peserta untuk terlibat dalam kegiatan tepat pada waktunya dan mengikuti pre-test serta post-test agar dapat tujuan edukasi dapat dievaluasi melalui perbandingan hasil *pre-post test*.
- e. Saran untuk kegiatan PkM selanjutnya agar kegiatan sosialisasi *New start* dan 5 M tetap berkelanjutan untuk mengoptimalkan pencegahan penyebaran virus Covid-19.

7. DAFTAR PUSTAKA

- CDC. (2021, February 12). *About COVID-19 Variants*. .
- Hadi, F. K. (2020). Aktivitas Olahraga Bersepeda Masyarakat Di Kabupaten Malang Pada Masa Pandemi Covid-19. . *Sport Science and Education Journal*, 1(2), 28-36.
- Hariati, D. (2021, February 2). *Instruksi Menag: Sosialisasikan Penerapan Prokes 5M*. . [Http://Itjen.Kemenag.Go.Id/Web/Instruksi-Menag-Sosialisasikan-Penerapan-Prokes-5m](http://Itjen.Kemenag.Go.Id/Web/Instruksi-Menag-Sosialisasikan-Penerapan-Prokes-5m) .
- Karo, M. B. (2020). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Strategi Pencegahan Penyebaran Virus Covid-19*. (InProsiding Seminar Nasional Hardiknas, Ed.).
- Kemendes. (2019). Profil Kesehatan Indonesia 2018. In *Germas*.

- Kemenkes RI. (2020). Panduan Adaptasi Kebiasaan Baru. https://drive.google.com/file/d/1dnUI1Rw2QUpNhehkkQgaAaG63_DLyhuC/view .
- Liu J, Liao X, & Qian S. (2020). Community transmission of severe acute respiratory syndrome coronavirus 2, Shenzhen, China. *Emerg Infect Dis*2020 .
- Pujianto, D., Sutisyana, A., Arwin, A., & Nopiyanto, Y. E. (2020). Pengembangan Model Latihan Passing Sepakbola Berbasis Sasaran Teman. *Coaching Education Sports*, 1(1), 1-12.
- Qing-Bin Lu, Yong Zhang, Ming-Jin Liu, Hai-Yang Zhang, Neda Jalali, An-Ran Zhang, Jia-Chen Li, Han Zhao, Qian-Qian Song, Tian-Shuo Zhao, Jing Zhao, Han-Yu Liu, Juan Du, Ai-Ying Teng, Zi-Wei Zhou, Shi-Xia Zhou, Tian-Le Che, Tao Wang, Tong Yang, ... Li-Qun Fang. (2020). Epidemiological parameters of COVID-19 and its implication for infectivity among patients in China, 1 January to 11 February 2020. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7545819/pdf/euro-surv-25-40-3.pdf>.
- Satgas Covid-19. (2020a, April 2). *Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2020 tentang PSBB*. <https://covid19.go.id/p/regulasi/pp-no-21-tahun-2020-tentang-psbb-dalam-rangka-penanganan-covid-19>.
- Satgas Covid-19. (2020b, October). *Perubahan Perilaku Penanganan COVID-19*. <https://covid19.go.id/p/protokol/pedoman-perubahan-perilaku-penanganan-covid-19> .
- Sirajuddin. (2016). Pengaruh Intervensi Gizi Olah Raga Terhadap Kadar Kolesterol, Asupan Karbohidrat, Protein, Lemak Dan Volume Oksigen (VO₂) Maksimum Usia Dewasa. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, XI(2), 9-20.
- Telaumbanua, D. (2020). Urgensi Pembentukan Aturan Terkait Pencegahan Covid-19 di Indonesia. *Qolamuna: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama.*, 12(01), 59-7-.
- Torres-McGehee, T. M., Pritchett, K. L., Zippel, D., Minton, D. M., Cellamare, A., & Sibilina, M. (2012). Sports nutrition knowledge among collegiate athletes, coaches, athletic trainers, and strength and conditioning specialists. *Journal of Athletic Training*, 47(2), 205-211.
- Vardavas CI, & Nikitara K. (2020). COVID-19 and smoking: A systematic review of the evidence. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7083240/> , 18.
- WHO. (2020a). *WHO Timeline -COVID-19*. <https://www.who.int/news/item/27-04-2020-who-timeline---covid-19>.
- WHO. (2020b). Infection prevention and control during health care when novel coronavirus (nCoV) infection is suspected. In <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/infection-prevention-and-control>. Interim guidance.
- Wijiyanto. (2020). Jaga Jarak Fisik, Jaga Kesehatan, Jaga Kebugaran Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Di Tengah Gempuran Covid-19. *Akademia Pustaka*.
- Yan-Rong Guo, Qing-Dong Cao, Zhong-Si Hong, Yuan-Yang Tan, Shou-Deng Chen, Hong-Jun Jin, Kai-Sen Tan, De-Yun Wang, & Yan Yan. (2020). The origin, transmission and clinical therapies on

coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak -an update on the status. . *Military Medical Research.* , 7(11).

Zhou F, Y. T., Ronghui D, Ting Yu, M., Guohui Fan, M., Ying Liu, M., & Zhibo Liu, M. (2020). Clinical course and risk factors for mortality of adult inpatients with COVID-19 in Wuhan, China: a retrospective cohort study. *Lancet; Published Online.*