

PEMAHAMAN POLA HIDUP SEHAT DI ERA ENDEMI MELALUI PENYULUHAN KESEHATAN DI LABSCHOOL UNAI

Monalisa Sitompul^{1*}, Masta Haro², Evelin Malinti³, Imanuel Sri Mei Wulandari⁴

¹⁻⁴Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Advent Indonesia

Email Korespondensi: monalisa.sitompul@unai.edu

Disubmit: 13 Februari 2023

Diterima: 01 Maret 2023

Diterbitkan: 01 Mei 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i5.9303>

ABSTRAK

Pengetahuan dalam melaksanakan pola hidup sehat dalam masa endemi sangat penting, hal ini dapat meningkatkan imunitas tubuh sehingga dapat terhindar dari penularan penyakit. Untuk meningkatkan pengetahuan perlu adanya edukasi melalui penyuluhan kesehatan di lingkungan sekolah. Tujuan dari penyuluhan kesehatan ini adalah untuk mengetahui pemahaman siswa SMP Labs School UNAI mengenai pola hidup sehat. Metode yang digunakan adalah dengan memberikan ceramah dengan menggunakan power point, leaflet dan poster. Hasil yang didapati adalah adanya peningkatan pengetahuan sebelum dengan sesudah pelaksanaan penyuluhan kesehatan dengan nilai rata-rata pre tes 71 % dan nilai rata-rata post tes adalah 86,1%. Penyuluhan kesehatan mempunyai dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pola hidup sehat di era pandemic.

Kata Kunci: Hidup Sehat, Pengetahuan, Penyuluhan Kesehatan

ABSTRACT

Knowledge of implementing a healthy lifestyle during an endemic period is very important, this can increase the body's immunity so that it can avoid disease transmission. To increase knowledge, it is necessary to have education through health education in the school environment. The purpose of this health counseling is to find out the understanding of SMP Labs School UNAI students regarding healthy lifestyles. The method used is to give lectures using power points, leaflets and posters. The results found were an increase in knowledge before and after the implementation of health counseling with an average pre-test score of 71% and an average post-test score of 86.1%. Health education has had a positive impact on increasing students' knowledge of healthy lifestyles in the pandemic era.

Keywords: Knowledge, Health Teaching, Life Style

1. PENDAHULUAN

Pandemic Covid-19 yang melanda hampir seluruh belahan dunia sejak awal 2020 memaksa pemerintah setiap Negara untuk mengantisipasi bertambahnya kasus infeksi covid-19 dengan berbagai cara, berbagai cara untuk melakukan pencegahan, pemulihan kondisi dari penyakit bahkan bagaimana cara meningkatkan imunitas tubuh, salah satunya adalah dengan penerapan hidup sehat (Suprpto, 2021).

Selama masa Pandemi bahkan pemerintah mengubah rutinitas masyarakat dari berbagai sektor, termasuk sektor Pendidikan dimana siswa tidak bersekolah secara tatap muka melainkan secara daring selama hampir 2 tahun (Aditya et al., 2021). Saat ini Dunia sudah mulai beradaptasi dengan kondisi infeksi virus Covid-19, masa Endemi sudah mulai diterapkan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, endemi merupakan suatu keadaan daerah yang memiliki suatu jenis penyakit tertentu, yang saat ini adalah covid-19.

Sejak 30 desember 2022 pemerintah Indonesia sudah menghapuskan status PPKM, melonggarkan masyarakat untuk tidak memakai masker di luar rumah, tetapi memakai masker di keramaian dan ruang tertutup harus tetap dilanjutkan. Kesadaran vaksinasi terus digalakkan karena akan membantu meningkatkan imunitas dan masyarakat harus semakin mandiri dalam mencegah penularan, mendeteksi gejala, dan mencari pengobatan (Kemkes.go.id). Hal ini juga berdampak pada proses belajar mengajar di sekolah. Proses belajar mengajar juga sudah mulai berjalan seperti sedia kala, dengan tatap muka. Siswa hadir disekolah setiap hari.

Studi lapangan yang dilakukan oleh peneliti didapati bahwa siswa sekolah di TK-SD-SMP Labschool UNAI pada setiap harinya ada yang mengalami kondisi sakit. Mulai dari anak TK, SD, dan SMP setiap hari ada yang ijin tidak masuk sekolah akibat sakit dengan keluhan demam, batuk dan flu. Apabila kondisi seperti ini dibiarkan akan sangat mengganggu proses belajar mengejar siswa, dan siswa akan ketinggalan. Guru juga mempunyai pekerjaan tambahan yaitu memberikan pelajaran tambahan pada siswa yang lama tidak masuk sekolah akibat sakit.

Pada masa endemi, dimana kita diharapkan sudah dapat beradaptasi dengan kondisi lingkungan disekitar kita, menuntut setiap individu untuk dapat bertahan menghadapi kondisi sakit. Begitu juga dengan siswa sekolah, Proses mencapai keadaan new normal dalam masa pandemi memang tidak mudah. Orang perlu beradaptasi dengan tetap menjaga kesehatan fisik dan mental. Di sisi lain penyediaan hand sanitizer, penyediaan tempat cuci tangan, pengukuran suhu dan pemakaian masker merupakan prosedur operasi standar yang akan terus diterapkan. Siswa dapat melakukan aktivitas seperti biasa tetapi tetpa memperhatikan protocol kesehatan. Himbauan dari pemerintah menganjurkan kita untuk dapat hidup berdampingan dengan virus yang berada di sekitar kita (Rosyidah et al., 2021).

Dalam rangka mengantisipasi risiko tertular virus menjadi lebih besar, maka dilaksanakan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan edukasi pada siswa di Labschool UNAI mengenai pola hidup sehat di masa endemi untuk mencegah terjangkitnya penyakit dan mengedukasi mengenai meningkatkan imun tubuh. Dengan memiliki imun tubuh yang kuat dapat mencegah tertularnya penyakit yang berada di sekitar siswa. Tujuan pemberian penyuluhan ini adalah dengan memberikan edukasi mengenai pola hidup sehat diharapkan siswa-siswi dapat menerapkan dengan baik di

sekolah maupun di rumah. Dengan kondisi imunitas yang kuat akan terhindar dari penularan penyakit yang dapat ditularkan melalui lingkungan sekitar.

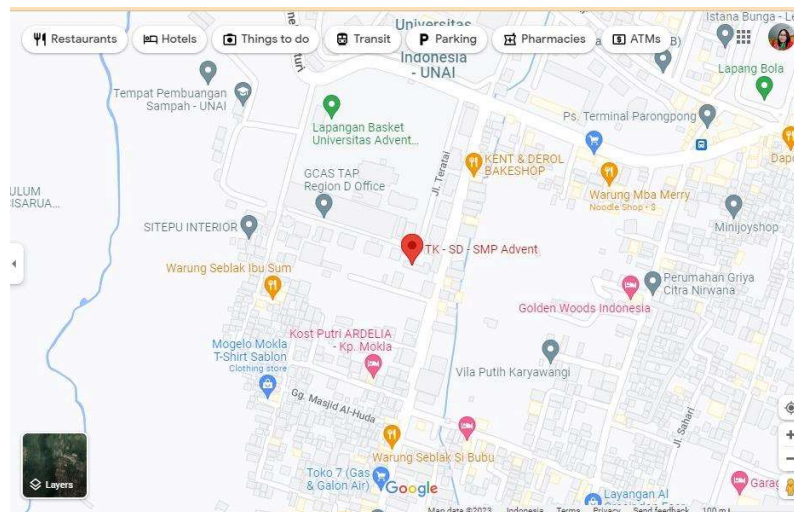
Pola hidup sehat dalam SDGs merupakan salah satu bentuk upaya pencegahan yang menimbulkan dampak jangka pendek di dalam peningkatan kesehatan pada tiga tempat antara lain pada lingkup anggota keluarga, masyarakat umum serta sekolah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Tujuan dari pemberian penyuluhan kesehatan ini adalah untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa dan siswi dalam menjalankan pola hidup sehat pada masa endemi covid-19.

2. MASALAH

Selama hampir 2 tahun siswa sekolah menjalani proses belajar mengajar dengan cara daring, tanpa adanya interaksi langsung dengan teman sekelas dan guru. Saat ini pemerintah Indonesia telah mengizinkan anak-anak sekolah untuk mengikuti kegiatan belajar mengajar secara tatap muka. Pada awal masuk sekolah pada bulan Juli-Agustus dilaporkan bahwa setiap harinya selalu ada siswa yang meminta ijin kepada guru untuk tidak hadir ke sekolah akibat sakit. Setelah ditelusuri gejala yang ditunjukkan oleh siswa hampir sama, yaitu demam, batuk dan pilek.

Apabila kondisi seperti ini dibiarkan, akan memicu risiko yang lebih besar. Makin banyak anak sekolah yang akan tertular dan akhirnya proses belajar mengajar tidak dapat dilaksanakan dengan baik. Selain itu kondisi seperti ini juga membuat orang tua menjadi ragu apakah terus memberikan ijin anak-anak untuk bersekolah. Bahkan anak sekolah dapat membawa virus ke rumah, dimana kemungkinan ada anggota keluarga yang memiliki imunitas rendah, sehingga gejala yang muncul akan lebih berat.

Banyaknya laporan siswa yang tidak hadir di kelas pada setiap harinya juga merupakan hal yang perlu menjadi perhatian bagi pihak sekolah maupun orang tua. Apabila ada beberapa siswa yang sakit dengan tanda dan gejala yang sama, patut mendapat pengobatan yang lebih maksimal. Sehingga tidak terjadi penyebaran penyakit di lingkungan sekolah.



Gambar1. Peta Lokasi Kegiatan pengabdian Kepada Masyarakat

3. KAJIAN PUSTAKA

Kesehatan merupakan faktor penting dalam pembangunan sumber daya manusia (SDM), pembangunan SDM dapat dimulai dari Pendidikan formal. Anak usia sekolah merupakan salah satu kelompok rentan dalam penularan suatu penyakit. Seperti yang kita pahami Bersama bahwa virus covid-19 merupakan virus yang mudah sekali menular, dimana cara penularannya salah satunya adalah melalui droplet yang keluar bersamaan dengan batuk ataupun saat bicara (Sari et al., 2021).

Saat ini kita menghadapi era baru untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan di sekitar kita. Penerapan pola hidup sehat wajib menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Pola hidup sehat mengarah pada gambaran perilaku sehat individu yang berupa tindakan yang mencerminkan usaha memperoleh derajat kesehatan yang optimal, baik berupa usaha meningkatkan ataupun mempertahankan kesehatan itu sendiri (Titi & Banun, 2016).

Penerapan Pola Hidup sehat dapat bermanfaat untuk menjaga dan meningkatkan status kesehatan pada anak-anak untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan (Limbong et al., 2020). Terdapat beberapa cara bagaimana cara mencapai pola hidup sehat, diantaranya adalah konsumsi makanan, olah raga, istirahat, kualitas udara, dan pribadi yang kuat.

Terdapat 14 tips pola hidup sehat yang diajarkan untuk meningkatkan imunitas di masa endemi :

- a. Konsumsi dua gelas air putih di pagi hari: Air putih dapat membersihkan racun dan radikal bebas di dalam tubuh, dan tentu saja agar Anda terhindar dari dehidrasi (75% tubuh kita adalah cairan). Air minum (air putih) merupakan penyumbang cairan terbesar baik pada laki-laki (50,9% atau 1495 ml) maupun perempuan (58,3% atau 1312 ml). Kecukupan terhadap kebutuhan cairan adalah perbandingan antara asupan cairan dengan kebutuhan cairan pada masing-masing individu (%) (Ahid Jahidin et al., 2019).
- b. Cukup Beristirahat : Kurang tidur dapat membuat Anda lelah, marah dan tidak dapat menjaga konsentrasi dengan baik. Kurang tidur juga dapat merusak fisik, kesehatan (terutama kesehatan jantung). Penelitian menunjukkan bahwa 8 jam tidur per 24 jam (sehari semalam) merupakan kebutuhan standar rata-rata untuk orang dewasa. Tapi masing-masing orang bisa juga berbeda-beda berkisar antara 8-10 jam, jika Anda masih merasa mengantuk, kemungkinan Anda masih kurang tidur
- c. Sarapan di Pagi Hari : Makan pagi sangat bermanfaat sebagai sumber tenaga untuk beraktivitas, sarapan juga dapat mencegah dari penyakit lambung (*Gastritis*) (Putri Kumala Dewi et al., 2022).
- d. Berjalan kaki setiap hari: Jalan kaki 30 menit setiap hari dapat mencegah obesitas, diabetes, menurunkan risiko beberapa kanker, dan mengatasi depresi dan kecemasan.
- e. Lakkan Interaksi sosial: Manusia merupakan makhluk social yang tidak dapat hidup sendiri, selalu membutuhkan kehadiran orang lain. Dikatakan bahwa orang yang kesepian lebih cenderung sakit dan mati muda. Orang yang tidak memiliki teman gampang stress, depresi dan sering kurang aktif secara fisik. Kondisi seperti ini akan memicu penurunan imunitas tubuh seseorang (Samper et al., 2017).
- f. Konsumsi makanan alami tanpa bahan pengawet: Teliti daftar makanan yang akan Anda beli, apakah mengandung bahan pengawet dan tidak

- sehat, ada banyak bahkan ratusan makanan yang tidak sehat serta mengandung pengawet yang beredar di pasaran.
- g. Cari Kegiatan Baru: Menciptakan kegiatan baru bersama teman, keluarga seperti hiking, olahraga kelompok, naik sepeda, menyalurkan hobi dapat memberikan kenikmatan tersendiri dan mengurangi stress (Mustakim & Kusumastuti, 2022)
 - h. Cintai Hidup Anda: Relak, Jangan gugup dan marah hanya karena masalah sepele, jangan terlalu serius, senyum, cinta orang lain, dan selalu melihat sisi terang kehidupan (Sulistyorini et al., 2022).
 - i. Bergembira dan tertawalah : Tertawa merupakan ekspresi yang hanya dimiliki oleh manusia yang dapat digunakan untuk mengekspresikan kebahagiaan. Tertawa dapat mengurangi pengeluaran epinefrin dan kortisol dalam peredaran darah, apabila kedua hormone ini terlalu tinggi dapat menghambat proses penyembuhan penyakit (Anwar, 2015). Manfaat tertawa lepas akan meningkatkan respons stres, untuk kemudian menurunkannya. Di waktu yang sama, detak jantung akan meningkat dan langsung menurun seketika. Hal ini dapat menciptakan perasaan yang melegakan dan memberikan sensasi relaksasi. Saat kita mengalami stress, hormon kortisol adrenalin kita naik, sehingga dengan tertawa akan memicu pelepasan hormon endorphin yang mengurangi rasa sakit sehingga tubuh terasa menjadi baik dalam mengatur dan memproses emosi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).
 - j. Berpikir positif : Kebahagiaan adalah cara kita berpikir. Kita tidak bisa mengatur keadaan atau penampilan bawaan kita. Tetapi kita bisa mengatur cara berpikir kita.
 - k. Asahlah Otak: Sejumlah data yang berhasil diungkap selama dua puluh tahun terakhir memastikan bahwa otak terus berkembang, mengembangkan neuron-neuron baru dan jaringan di antara neuron tersebut sepanjang hidup. Sebagai informasi tambahan, penyakit otak yang sering dihubungkan dengan pertambahan usia dapat dihilangkan dengan terus menstimulasi otak.
 - l. Jangan Merokok : Pengaruh bahan-bahan kimia yang dikandung rokok seperti nikotin, CO (karbon monoksida) dan tar dapat menimbulkan berbagai penyakit jika dilihat dari sisi kesehatan. Bahan-bahan ini juga mempengaruhi penyembuhan sel saat terjadi proses penyakit (Mustakim & Kusumastuti, 2022).
 - m. Konsumsi makanan tinggi serat/ Fitonutrien: Dampak dari perubahan pola makan yang tidak sehat dapat memicu munculnya penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif merupakan penyakit kronik menahun yang banyak mempengaruhi kualitas hidup serta produktivitas seseorang. Salah satu upaya untuk mencegah penyakit degeneratif adalah dengan mengkonsumsi makanan yang tinggi serat (Atmaja et al., 2023).
- Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ningsih & Suryowati, 2021) bahwa diperlukan penyuluhan dan sosialisasi mengenai pola hidup sehat untuk meningkatkan perilaku hidup sehat di era pandemic covid-19. Kurangnya pengetahuan mengenai pola hidup sehat dapat meningkatkan proses penyebaran penyakit. Penerapan pola hidup sehat tidak hanya di lingkungan rumah, tetapi juga di lingkungan sekolah. Sehingga siswa dapat melakukan proses belajar mengajar tanpa hambatan akibat sakit ataupun tertular penyakit dari teman sekolahnya (Aditya et al., 2021), (Lasalewo et al., 2022).

Untuk mencegah penularan penyakit dan menjaga kesehatan tubuh dapat dilakukan dengan berbagai cara, diantaranya yaitu mencuci tangan baik sebelum, sesudah melakukan setiap aktivitas, dan mengonsumsi makanan yang sehat (Timikasari et al., 2021).

Penyuluhan kesehatan ini mempunyai tujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa dan siswi SMP Labschool UNAI mengenai Pola Hidup Sehat di era endemik Covid-19. Untuk mengetahui tingkat pemahaman diajarkan dengan menggunakan kuesioner.

4. METODE

Metode yang digunakan dalam program Pengabdian Kepada Masyarakat adalah dengan penyuluhan kesehatan, dengan jumlah peserta 60 siswa SMP Labschool UNAI.

a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan yang dilakukakan dalam pelaksanaan PKM ini adalah dimulai dengan membuat proposal yang ditujukan kepada LPPM Universitas Advent Indonesia untuk mendapat persetujuan pelaksanaan PKM. Kemudian proposal diserahkan kepada Kepala Sekolah TK-SD-SMP Lab School UNAI. Kemudian mendiskusikan waktu pelaksanaan kegiatan PKM. Persiapan selanjutnya adalah menyusun materi penyuluhan, menyusun kuesioner, membuat leaflet, membuat poster dan Banner. Panitia juga mempersiapkan alat yang akan digunakan sehari sebelum pelaksanaan PKM.

b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari rabu, tanggal 16 November 2022, berlokasi di Gedung serbaguna "Supit Hall" pada jam 08.00- 09.30 WIB. Kegiatan diawali dengan doa oleh ketua pelaksana PKM, sambutan dari Kepala Sekolah, kemudian pengambilan absensi siswa yang menghadiri kegiatan PKM. Siswa mengisi kuesioner pre tes. Kemudian tim pelaksana PKM menyampaikan materi penyuluh selama kurang lebih 30 menit. Setelah pemberian materi penyuluhan mengenai Pola Hidup Sehat dilanjutkan dengan sesi tanya jawab kurang lebih 15 menit. Rangkaian penyuluhan dilanjutkan dengan pengisian kuesioner post tes. Pada tahap pelaksanaan berjalan dengan tertib dan lancar, terlihat peserta penyuluhan tampak antusias mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.



Gambar 2. Pengisian Kuesioner Pemahaman Pola Hidup Sehat



Gambar 3. Pelaksanaan Penyuluhan Pola Hidup Sehat

c. Evaluasi

1) Struktur

Pengabdian masyarakat yang dilakukan di TK-SD_SMP Lab School UNAI dihadiri oleh Kepala Sekolah, guru dan siswa SMP sebanyak 60 siswa dari 65 siswa. Seting lokasi pelaksanaan kegiatan sudah sesuai dengan rencana. Mulai dari pengisian absen, pengisian kuesioner pre tes, penyuluhan kesehatan, diskusi tanya jawab, pengisian kuesioner post tes. Topik yang diberikan adalah Pola Hidup sehat di Era endemi, yang saat ini sedang kita hadapi.

Penggunaan Bahasa yang digunakan sudah komunikatif kepada anak usia sekolah sehingga pesan yang diberikan dapat tersampaikan dengan baik. Hal ini dapat dilihat dari interaksi yang terjadi selama program penyuluhan. Peserta aktif mengajukan pertanyaan selama proses penyuluhan.

2) Proses

Pelaksanaan kegiatan dimulai pukul 08.00 - 09.30 WIB, sesuai dengan jadwal yang telah disepakati pihak pelaksana PKM dengan pihak Sekolah Lab School UNAI. Pada pukul 08.00 dimulai pendataan siswa yang akan mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan. Sebanyak 60 siswa dari 65 siswa kelas 7-9 mengikuti kegiatan pre-test dan post-test. Penyuluhan Kesehatan diberikan selama 30 menit, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab selama kurang lebih 30 menit. Keseluruhan rangkaian acara selesai selama 90 menit.

3) Hasil

Data mengenai pemahaman siswa mengenai pola hidup sehat diambil dengan menggunakan pertanyaan singkat sebanyak 10 pertanyaan. Dari 10 pertanyaan yang diberikan, rata-rata nilai pre tes adalah 71 % dari 60 siswa, nilai ini masuk dalam kategori nilai baik. Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan dan diskusi tanya jawab, nilai post tes didapatkan mengalami peningkatan dengan nilai rata-rata 86,1% dimana masuk dalam kategori sangat baik.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Metode pelaksanaan program penyuluhan kesehatan ini adalah dengan menggunakan metode ceramah, sesi diskusi, dan evaluasi. Program dilaksanakan pada tanggal 16 November 2022 di Gedung pertemuan "Supit Hall". Alur pelaksanaan program dimulai dari pengambilan absensi peserta didik yang hadir sebanyak 60 siswa (dari kelas 7-9), pembukaan oleh kepala sekolah dan ketua pelaksana kegiatan PKM, dilanjutkan dengan pre-test mengenai pengetahuan siswa, penyuluhan Kesehatan, diskusi dan tanya jawab, yang terakhir adalah pengambilan data pos-test pengetahuan siswa. Rangkaian kegiatan memakan waktu selama 60 - 90 menit. Media dan alat yang digunakan dengan memberikan ceramah melalui LCD dan pemberian leaflet pada peserta penyuluhan.

Hasil pengukuran tingkat pemahaman siswa sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan kesehatan dimana terjadi peningkatan nilai post tes, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sya'diyah et al., 2021) bahwa terjadinya peningkatan pengetahuan setelah dilakukan edukasi dan pemberian informasi pada siswa.

Upaya meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan dan perilaku hidup sehat perlu dilakukan. Usaha tersebut antara lain dapat dilakukan dengan promosi kesehatan. Promosi kesehatan merupakan upaya meningkatkan pengetahuan dan kemampuan masyarakat melalui pembelajaran dari, oleh, untuk dan bersama masyarakat, agar mereka dapat menolong dirinya sendiri, serta mengembangkan kegiatan yang bersumber daya masyarakat, sesuai sosial budaya setempat dan didukung oleh kebijakan publik yang berwawasan kesehatan. Salah satu upaya promosi kesehatan yaitu dengan upaya penyuluhan. Penyuluhan adalah usaha secara sadar dan berencana untuk memperbaiki perilaku manusia sesuai prinsip-prinsip pendidikan dalam bidang kesehatan. Dengan pemberian penyuluhan kesehatan, diharapkan kesadaran siswa untuk menerapkan pola hidup sehat semakin meningkat (Wulandari et al., 2022).

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rohman & Nurhayati, 2021), dimana dijelaskan bahwa tingkat pemahaman yang baik mengenai pola hidup sehat akan mempengaruhi peningkatan perilaku hidup sehat pada siswa - siswi SMP. Semakin baik tingkat pemahaman mengenai suatu pengetahuan akan tercermin dalam perilaku sehari-hari.

6. KESIMPULAN

Penyuluhan kesehatan yang diberikan kepada siswa SMP mampu meningkatkan pengetahuan mengenai pola hidup sehat. Hal ini sangat penting, dengan meningkatnya pengetahuan diharapkan dapat mempengaruhi perilaku hidup sehat di lingkungan sekolah dan rumah. Penerapan pola hidup sehat di era endemik dapat menunjang peningkatan imunitas tubuh sehingga menghindarkan dari penularan virus dan bakteri yang ada di lingkungan sekitar. Pola hidup sehat dapat dimulai dari diri sendiri dan di contohkan kepada teman dan keluarga.

7. DAFTAR PUSTAKA

- aditya, F. R., Hudah, M., & Zhannisa, U. H. (2021). Analisis Gaya Hidup Sehat Siswa Kelas Xii Sman 14 Semarang Di Era Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Activity And Sports (Jpas)*, 2(1), 130-138. <https://doi.org/10.53869/Jpas.V2i1.54>
- Ahid Jahidin, Lina Fitriani, & Masyitah Wahab. (2019). Pengaruh Terapi Minum Air Putih Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Sewaktu (Gds) Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe Ii. *Bina Generasi: Jurnal Kesehatan*, 11(1), 87-98. <https://doi.org/10.35907/Jksbg.V11i1.139>
- Anwar, Z. (2015). Terapi Tawa Untuk Healing Dan Recovery Trauma Pasca Bencana. *Procedia Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 3(1), 50-54.
- Atmaja, T. F., Saputra, K. A., A'yunin, N. A., & Indrianeu, T. (2023). Pelatiha Pengolahan Makanan Tinggi Serat Berbahan Dasar Sorgum Dalam Rangka Peningkatan Kesehatan Ibu Pkk. *J-Abdi Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(8), 1-23.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian Serta Definisi Coronavirus Disease (Covid-19). *Germas*, 11-45. https://infeksiemerging.kemkes.go.id/download/rev-04_pedoman_p2_covid-19__27_maret2020_ttd1.pdf [Diakses 11 Juni 2021].
- Lasalewo, T., Mardin, H., & Hariana, H. (2022). Edukasi Pola Hidup Sehat Dan Bersih Di Sdn 6 Kwandang Kabupaten Gorontalo Utara. *Lamahu: Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi*, 1(1), 30-35. <https://doi.org/10.34312/Lamahu.V1i1.13539>
- Limbong, W. S., Girsang, M. L., & Panggabean, R. D. (2020). Sosialisasi Gaya Hidup Sehat Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Panti Asuhan Talenta Delpita Di Medan. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 1(September), 199-205. <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/jam/article/view/1491>
- Mustakim, & Kusumastuti, N. A. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Perilaku Merokok Mahasiswa Laki-Laki Selama Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *Nusantara Hasana Journal*, 1(8), 101-111.
- Ningsih, E. L., & Suryowati, E. (2021). Sosialisasi Pembiasaan Perilaku Hidup Sehat Di Era New Normal Pada Masyarakat Desa Keras. *Selaparang Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 5(1), 526. <https://doi.org/10.31764/jpmb.V5i1.6503>
- Putri Kumala Dewi, K., Lutfiati, D., Purwidiani, N., Tata Boga, P., & Negeri Surabaya, U. (2022). Pola Konsumsi Makan Siswa Tata Boga Smkn 1 Buduran Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Tata Boga*, 11(3), 36-45. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-tata-boga/>
- Rohman, A., & Nurhayati, F. (2021). Hubungan Literasi Kesehatan Dengan Pola Hidup Sehat Siswa Smp Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09(01), 101-106.
- Rosyidah, M., Wisudawati, N., Masruri, A., Apriani, L., Keysa, A., Anggraini, D., Palembang, U. M., Baru, O., Rindo, K., Agung, K., & Yuniarti, E. (2021). Edukasi Informasi Adaptasi Era New Normal Bagi Masyarakat. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 123-130.
- Samper, T., Pinontoan, O., & Katuuk, M. (2017). Hubungan Interaksi Sosial Dengan Kualitas Hisup Lansia Di Bplu Senja Cerah Provinsi Sulawesi Utara. *E-Journal Keperawatan (E-Kp)*, 5(1), 484-495.

- Sari, M. T., Putri, M. E., Daryanto, & Etriyanti. (2021). Edukasi Dan Kampanye Kesehatan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Era Pandemi Covid-19 Bagi Anak Panti Asuhan. *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(1), 21-24.
- Sulistiyorini, A., Rahmawati, W. C., Paramita, F., Leilina, N., Putriningdyah, Q., Nuradela, N., & Ayu, K. (2022). *Promotif: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Perilaku Hidup Sehat Di Era Pandemi Covid-19 Melalui Latihan Fisik Low-Impact Dan Asupan Gizi Seimbang Pada Siswa Sma Info Artikel Abstrak Rangka Dan Meningkatkan Pengeluaran Tenaga Serta Energi . Secara Umum*. 2, 21-35.
- Suprpto, S. (2021). Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Era Pandemi Covid-19. *Abdimas Singkerru*, 1(1), 1-7. <https://Jurnal.Atidewantara.Ac.Id/Index.Php/Singkerru>
- Sya'diyah, H., Rachmawati, D. S., Widayanti, D., Kertapati, Y., Mayasari, A. C., Chabibah, N., Susanti, A., Amalia, N., & Alristia, A. D. (2021). Penyuluhan Kesehatan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dalam Era Pandemi Covid-19 Di Sma Hang Tuah I Daerah Pesisir Surabaya Jawa Timur. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Stikes Cendekia Utama Kudus*, 4(2), 185-197. <https://Jpk.Jurnal.Stikescendekiautamakudus.Ac.Id/Index.Php/Jpk/Article/View/140>
- Timikasari, A. D., Antiasari, M. N., Wibowo, Y. A., & Fitriyya, M. (2021). Pemberdayaan Pola Hidup Sehat Masa Pandemi Covid 19 Di Desa Banjarsari, Tawangmangu, Karanganyar. *Buletin Kkn Pendidikan*, 3(2), 127-134. <https://Doi.Org/10.23917/Bkkndik.V3i2.15695>
- Titi, O. :, & Banun, S. (2016). Hubungan Antara Pengetahuan Phbs Dengan Pola Hidup Sehat Siswa Di Sd Tamanan The Correlation Between Phbs Knowledge And Healthy Lifestyle Of Students On Sd Tamanan. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar Edisi*, 14(9), 5.
- Wulandari, I. S. M., Sitompul, M., Haro, M., & Malinti, E. (2022). Pemahaman Kipi Melalui Penyuluhan Tentang Manajemen Kipi Pada Mahasiswa Universitas Advent Indonesia. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(11), 3842-3852.