

## SOSIALISASI DAN PENDAMPINGAN OPTIMALISASI TIM PERUM TANGGAP COVID-19 (PTC) AMERTA RESIDENCE DALAM PENCEGAHAN PENYEBARAN COVID-19

**Trio Ageng Prayitno\*, Nuril Hidayati, Yuskil Mushofi**

IKIP Budi Utomo, Malang, Malang, Indonesia

\*Koresponden penulis: trioageng@gmail.com

### Abstrak

*Permasalahan yang dihadapi oleh perumahan Amerta Residence selaku mitra pengabdian adalah terdapat delapan Kartu Keluarga (KK) yang dinyatakan positif Covid-19 dan melaksanakan isolasi mandiri (isoman) di rumah. Solusi yang ditawarkan untuk menyelesaikan masalah adalah pelaksanaan sosialisasi dan pendampingan optimalisasi peran tim Perum Tanggap Covid-19 (PTC) Amerta Residence dalam pencegahan penyebaran Covid-19 melalui penyemprotan disinfektan secara reguler dan edukasi mengonsumsi makanan bergizi selama isoman. Waktu pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yaitu tanggal 12 Agustus s.d 12 September 2021, melalui empat tahapan, yaitu analisis permasalahan mitra melalui diskusi, sosialisasi pentingnya protokol kesehatan dan edukasi mengonsumsi makanan bergizi selama isoman melalui WhatsApps group, pendampingan optimalisasi peran tim PTC untuk penyemprotan disinfektan secara reguler, dan evaluasi. Hasil pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa mitra pengabdian telah memperoleh pengetahuan lebih tentang pentingnya taat pada protokol kesehatan (prokes), mitra pengabdian telah memiliki rasa sosial yang tinggi dalam menyediakan makanan bergizi kepada warga isoman secara bergantian dengan jadwal yang telah diatur, dan tim PTC telah melakukan tugas penyemprotan disinfektan secara optimal. Dampak positif dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah delapan KK yang isoman karena positif Covid-19 dinyatakan sembuh dengan bukti hasil swab negatif dan rasa sosial melalui tolong menolong antar warga di mitra pengabdian meningkat.*

### Kata Kunci:

*covid-19; isoman; sosialisasi; pendampingan; prokes*

### PENDAHULUAN

Perumahan Amerta Residence yang beralamatkan di RT 08/RW 05 Jl. Bugis Gang I Desa Saptorenggo berada di wilayah Kecamatan Pakis, Kabupaten Malang, Provinsi Jawa Timur, Indonesia. Desa Saptorenggo bagian timur dibatasi oleh Desa Aslikaton, di bagian barat dibatasi Desa Mangliawan, di bagian utara dibatasi oleh Desa Dengkol Singosari, dan di bagian selatannya dibatasi dengan Desa Asrikaton (Pakis, 2021). Perumahan Amerta Residence ini dekat dengan jalan raya utama. Akses untuk menuju ke perumahan Amerta Residence dapat melalui jalur udara dari Bandara Abdul Rachman Saleh (Abd. Shaleh) dan jalur darat melalui angkot dari terminal Arjosari serta bisa menggunakan mobil pribadi dan sepeda motor. Selain itu, jalan raya utama yang menuju perumahan Amerta Residence itu sangat padat oleh mobil pribadi, transportasi umum, dan sepeda motor. Padatnya

kendaraan itu dapat terjadi karena mayoritas penduduk Kabupaten bekerja ke Kota, penduduk sekitar, dan transportasi wisatawan yang berwisata ke Gunung Bromo-Semeru.

Perumahan Amerta Residence RT 08 dihuni oleh penduduk sejumlah 105 jiwa atau 40 Kepala Keluarga (KK) dan paling banyak adalah pendatang dari luar Malang. Laki-laki berjumlah 50 jiwa dan perempuan berjumlah 55 jiwa. Mata pencaharian warga sangat bervariasi. Berprofesi dosen, PNS, polri, angkatan darat dan udara, perawat dan bidan serta pedagang pracangan dan wiraswasta. Angka tertinggi adalah warga yang bekerja ke Kota Malang. Warga di pagi hari berangkat untuk kerja dari Kabupaten menuju Kota dan sore hari mereka pulang kerja dari Kota ke Kabupaten (Hidayati dkk, 2020).

Kegiatan interaksi sosial dan budaya antar warga di perumahan Amerta Residence cukup baik dan lancer. Meskipun nampak adanya sedikit gesekan antar warga akibat sikap egoisme. Namun, gesekan itu tidak bertahan lama karena antar warga memiliki rasa saling menghormati dan tolong-menolong jika terdapat warga yang terkena musibah atau kesusahan. Warga sering berkomunikasi, lalu saling bertukar pikiran dan pengalaman serta bersatu untuk bekerjasama dalam membangun perumahan Amerta Residence dengan semboyan bersih, guyup, rukun, dan aman.

Kegiatan warga di perumahan Amerta Residence terbilang sangat banyak dan terstruktur. Kegiatan bakti sosial untuk berbagi rezeki dengan warga fakir miskin dan anak yatim, kegiatan ibu PKK yang dilaksanakan per bulan sekali, pertemuan rutin bapak-bapak yang dilaksanakan setiap bulan sekali, kerja bakti yang dilaksanakan setiap satu bulan dua kali, ronda malam minggu yang dilaksanakan setiap akhir pekan, kegiatan membaca yasin-tahlil setiap malam jum'at legi dan kegiatan hari besar agama islam antara lain peringatan Isro' mi'roj, peringatan Maulid Nabi Muhammad SAW, peringatan tahun baru islam atau malam satu suro, pembagian ta'zil gratis saat bulan Ramadhan tiba, pengumpulan dan penyaluran zakat fitrah kepada yang berhak serta kegiatan penyembelihan hewan qurban pada Idul Adha. Namun, di saat pandemi *Coronavirus Disease* (Covid-19) berbagai kegiatan di atas tidak dapat terlaksana dengan baik. Di masa pandemi Covid-19 ini warga perumahan dihimbau untuk tidak bepergian ke daerah yang terdampak Covid-19 dan sementara cukup berdiam dan beraktivitas di rumah saja (Jabbar, 2020).

Perumahan Amerta Residence bulan Juni 2021 melalui pengurus paguyuban menyatakan bahwa ada 8 (delapan) KK yang positif Covid-19 dan melaksanakan isolasi di rumah masing-masing. Oleh karena itu, pengurus paguyuban menghimbau kepada seluruh warga perumahan Amerta Residence untuk menerapkan Protokol Kesehatan dimanapun berada. Hal ini menjadi permasalahan besar bagi perumahan Amerta Residence jika penanganan pengendalian penyebaran Covid-19 tidak berjalan baik dan efektif. Dibutuhkan koordinasi dan kolaborasi antara pengurus paguyuban dan warga perumahan Amerta Residence untuk melaksanakan pencegahan penyebaran dari Covid-19.

Diskusi intens dengan menggunakan WhatsApp telah dilaksanakan oleh tim pengabdian dengan pengurus paguyuban dan seluruh warga perumahan Amerta Residence dalam pencegahan penyebaran Covid-19. Hasil diskusi menunjukkan bahwa ditemukan kesepakatan bersama untuk dilaksanakan kegiatan sosialisasi dan pendampingan optimalisasi peran tim Perum Tanggap Covid-19 (PTC) Amerta Residence dalam pencegahan penyebaran Covid-19 melalui penyemprotan disinfektan secara reguler dan pemberian sembako pada keluarga yang sedang Isoman. Dengan demikian, solusi yang ditawarkan untuk menyelesaikan masalah mitra pengabdian ini, yaitu kegiatan sosialisasi dan pendampingan optimalisasi peran tim Perum Tanggap Covid-19 (PTC) Amerta Residence dalam pencegahan penyebaran Covid-19.

### **METODE PELAKSANAAN**

Waktu pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yaitu tanggal 12 Agustus sampai dengan 12 September 2021 (satu bulan). Tempat pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yaitu perumahan Amerta Residence RT 08/RW 05, Jl. Bugis Gang I, Desa Saptorenggo, Kecamatan Pakis, Kabupaten Malang. Berdasarkan solusi yang ditawarkan oleh tim pengabdian dan telah disepakati oleh mitra pengabdian untuk menyelesaikan permasalahan, maka kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat dilaksanakan dengan empat tahapan, sebagai berikut. (1) Analisis permasalahan mitra melalui diskusi dengan mitra pengabdian. Diskusi dilaksanakan oleh tim pengabdian dengan pengurus paguyuban Amerta dan warga perum Amerta Residence melalui WhatApps.

Selanjutnya, (2) Sosialisasi pentingnya protokol kesehatan dan edukasi mengonsumsi makanan bergizi selama isoman melalui metode diskusi dan tanya jawab via WhatApps group perum Amerta Residence. Kegiatan ini selaras dengan penjelasan Agustina dkk (2019) bahwa kesehatan merupakan hal penting dalam pencegahan terhadap penyakit. Tubuh yang sehat akan mempengaruhi optimalisasi kerja fisiologis sehingga tubuh itu mampu melaksanakan aktivitas sehari-hari salah satunya seperti bekerja (Nurdiawati & Atiatunnisa, 2018; Wulandari & Ernawati, 2018). Selain itu, penekanan jumlah orang positif Covid-19 dapat dilakukan dengan pola konsumsi makanan sehat, selalu sering membersihkan tubuh dan lingkungan dari mikroba parasit, selalu berdoa kepada Tuhan, dan selalu menjaga jarak (Fakhri, 2020). (3) Pendampingan optimalisasi peran tim PTC untuk penyemprotan disinfektan secara berkala dengan jadwal satu minggu sebanyak 3 (tiga) kali penyemprotan yaitu dihari selasa malam, kamis malam, dan sabtu malam. Kegiatan ini sejalan dengan penjelasan Young dkk (2017) bahwa penggunaan disinfektan efektif untuk membunuh mikroba penyebab penyakit. Rutala & Weber (2013) menambahkan bahwa disinfektan mampu membunuh patogen dengan cara merusak struktur tubuh patogen. (4) Evaluasi hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penyebaran angket elektronik kepada peserta pengabdian sebagai mitra.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat di perumahan Amerta Residence oleh tim pengabdian dari IKIP Budi Utomo sebagai berikut. Analisis permasalahan mitra pengabdian, kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 27 Juni 2021 melalui diskusi yang dilaksanakan oleh tim pengabdian dengan pengurus paguyuban Amerta dan warga perum Amerta Residence sebagai mitra pengabdian melalui *WhatsApp group*. Pengurus paguyuban yang diwakili oleh Bapak Timor selaku wakil ketua paguyuban Amerta menyampaikan bahwa di perum Amerta Residence sekarang ini terdapat delapan KK yang mengalami positif Covid-19 dan akan menjalani isoman di rumah masing-masing. Temuan masalah dari hasil kegiatan diskusi ini menjadi dasar tim pengabdian bersama mitra untuk menjalankan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Tim pengabdian bersama mitra bersepakat untuk menjalankan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu sosialisasi dan pendampingan optimalisasi peran tim Perum Tanggap Covid-19 (PTC) Amerta Residence dalam pencegahan penyebaran Covid-19 melalui penyemprotan disinfektan secara reguler dan edukasi mengonsumsi makanan bergizi selama isoman. Kegiatan diskusi sebagai awal dari pemetaan permasalahan mitra perlu dilaksanakan oleh tim pengabdian untuk mendapatkan gambaran masalah mitra yang sangat *urgent* (mendesak) untuk diselesaikan (Maryam dkk, 2021; Hidayati dkk, 2020).

Sosialisasi prokes dan edukasi mengonsumsi makanan bergizi selama isoman, kegiatan ini dilaksanakan melalui penyampaian materi prokes (Tabel 1) dan materi makanan bergizi bagi warga yang menjalani isoman (Tabel 2) kepada mitra pengabdian.

**Tabel 1.** Materi Prokes Warga Amerta Residence dalam Pencegahan Penyebaran Covid-19

No.	Aspek Penerapan Prokes	Deskripsi Prokes
1	Bertamu	Tamu perum Amerta Residence harus bersedia menunjukkan identitas berupa KTP kepada satpam, wajib memakai masker, dan mencuci tangan atau menggunakan handsanitizer. Sementara tidak boleh menerima tamu dalam jumlah banyak dan tamu saat bertamu wajib menjaga jarak
2	Interaksi warga perum	Warga wajib jaga jarak saat berinteraksi seperti berkomunikasi secara langsung, wajib bermasker, sering cuci tangan atau memakai handsanitizer, dan dihimbau untuk saling tolong-menolong. Dihimbau selama pandemi Covid-19, warga dapat memaksimalkan <i>WhatsApp</i> sebagai alat komunikasi. Warga dihimbau agar tidak panik dan selalu tenang dalam menanggapi kasus Covid-19.
3	Lingkungan perum	Warga wajib menjaga kebersihan lingkungan dengan memasukkan sampah ke kantong sampah dan selanjutnya membuangnya ke tempat sampah agar tidak mengundang lalat dan patogen sumber penyakit
4	Portal (pintu penjagaan) perum	Satpam wajib membuka portal pagi hari pukul 05.00 WIB dan malam hari portal harus ditutup pukul 22.00

No.	Aspek Penerapan Prokes	Deskripsi Prokes
5	Pertemuan warga dalam rangka kegiatan sosial	WIB. Tamu diwajibkan lapor dengan ketentuan berlaku. Segala bentuk kegiatan sosial yang mengundang kerumunan warga sementara ditiadakan
6	Warga pekerja luar kota	Warga yang berkerja di luar kota wajib mentaati peraturan Pemerintah. Dihimbau ketika sampai rumah agar segera mencuci baju dan mandi untuk membersihkan diri dari virus dan patogen
7	Tim Perum Tanggap Covid-19 (PTC) Amerta Residence	Perum harus memiliki tim tanggap Covid-19 yang bertugas dalam penyemprotan disinfektan secara reguler di perum Amerta Residence. Tim harus selalu siap untuk menolong ketika ada laporan warga yang sakit dan positif Covid-19

**Tabel 2.** Materi Makanan Bergizi bagi Warga yang Menjalani Isoman

No.	Jenis Makanan	Keterangan Kandungan Makanan
1	Nasi	Sumber karbohidrat sebagai suplai energi utama tubuh dan bahan pendukung pembentukan antibodi tubuh
	Umbi (singkong, tela, dll)	Sumber karbohidrat pengganti nasi yang berguna sebagai suplai energi utama tubuh bahan pendukung pembentukan antibodi tubuh
2	Daging ayam/sapi/ikan	Sumber utama protein hewani dan lemak yang berguna untuk perbaikan sel yang rusak, pembentukan enzim metabolisme tubuh, sumber energi selain karbohidrat dan bahan pendukung pembentukan antibodi tubuh
	Sayur	Sumber vitamin dan mineral yang berguna sebagai bahan pendukung pembentukan antibodi tubuh
	Buah	Sumber vitamin sebagai bahan pendukung pembentukan antibodi tubuh
	Kacang-kacangan	Sumber protein nabati dan lemak nabati berguna untuk perbaikan sel yang rusak, pembentukan enzim metabolisme tubuh, sumber energi selain karbohidrat dan bahan pendukung pembentukan antibodi tubuh
	Rimpang-rimpangan (lengkuas, kunyit, temulawak, jahe, dan kencur)	Sumber senyawa anti-kanker dan senyawa-senyawa yang mendukung pembentukan antibodi tubuh

Tabel 1 menunjukkan bahwa protokol kesehatan (prokes) yang ada di perum Amerta Residence wajib dipatuhi untuk mencegah penyebaran Covid-19. Penyebaran Covid-19 dapat dicegah dengan cara menjaga jarak, menggunakan masker berlapis atau *double* saat keluar rumah untuk beraktivitas, sering mencuci tangan atau memakai handsanitizer, hindari berpergian jauh baik dengan kendaraan pribadi ataupun kendaraan umum, jangan berkerumun, bisa bekerja dari rumah, lalu belajar dari rumah, dan beribadahpun bisa di rumah (Kemenkes, 2020; Kemenkes, 2020b; Arifin, 2020; Muchid, 2020; Putri dkk, 2020; Saddiyah & Astuti, 2021). Tabel 2 menunjukkan bahwa makanan bergizi yang harus

dikonsumsi oleh warga yang sedang isoman agar sembuh dari positif Covid-19 antara lain makan makanan yang mengandung senyawa karbohidrat, protein hewani dan nabati, lemak hewani dan nabati, vitamin, mineral, anti-oksidan, dan senyawa aktif pendukung metabolisme tubuh untuk pembentukan antibodi. Pernyataan di atas sejalan dengan penjelasan Febry (2020), Muhammad (2020) dan Puspitasari (2020) menjelaskan bahwa pola makan makanan bergizi dan hidup sehat sangat penting dalam pembentukan antibodi tubuh untuk melawan Covid-19. Virus Covid-19 yang masuk dan berada di dalam tubuh manusia akan dilawan dan dihancurkan oleh antibodi dan hanya antibodi ini yang dapat membunuh virus. Antibodi tubuh dapat dihasilkan secara optimal ketika mengonsumsi makanan-makanan yang bergizi seperti makanan yang berkarbohidrat, protein, lemak, nutrisi, dan vitamin sebagai activator dalam pembentukan antibodi tubuh (Hidayati dkk, 2020).

Kendala bagi warga yang melaksanakan isoman di rumah masing-masing yaitu kesulitan dalam menyiapkan makanan bergizi karena tidak boleh keluar rumah. Namun, kendala di atas dapat tanggulangi oleh tim pengabdian dan warga perum Amerta Residence yang sehat dan tidak sakit melalui kegiatan tolong-menolong menyiapkan makanan bergizi dengan jadwal yang telah ditetapkan. Makan bergizi dapat diberikan kepada warga isoman berupa bahan mentah atau dalam bentuk makanan siap konsumsi dengan cara meletakkan makan tersebut di pintu pagar atau pintu rumah warga isoman agar menghindari kontak langsung dengan warga positif Covid-19. Selanjutnya, memberikan kode dengan mengetok-ngetok pintu pagar atau pintu rumah yang bertanda makanan sudah ada di depan dan siap diambil oleh penghuni rumah yang sedang isoman. Kegiatan tolong-menolong ini berlangsung selama 14 hari (dua minggu) agar warga yang menjalani isoman tidak stress karena merasa diperhatikan warga dan tidak dikucilkan sehingga benar-benar fokus untuk penyembuhan terhadap infeksi Covid-19.

Selain pola makan yang baik, ada faktor lain yang mendukung kita untuk terhindar dari infeksi virus Covid-19 yaitu pola hidup sehat dengan cara tidur yang cukup dan tidak stress dan peningkatan pengetahuan akan kesadaran bahaya Covid-19. Tubuh yang kurang tidur menyebabkan kinerja antibodi tubuh menjadi kurang optimal sehingga kebutuhan tidur yang cukup penting diperhatikan untuk mendukung optimalisasi kerja antibodi tubuh. Stress juga akan menyebabkan kerja antibodi menjadi kurang optimal sehingga sikap rileks, tetap tenang, dan tidak panik dapat mendukung metabolisme tubuh untuk meningkatkan kerja antibodi dalam melawan virus (Tri.SK & Wibowo, 2021; Yanti dkk, 2020; (Mujiburrahman dkk, 2020; Maryam dkk, 2021; Hidayati dkk, 2020). Peningkatan pengetahuan pada masyarakat luas akan bahaya Covid-19 dapat berperan pada pencegahan penyebaran Covid-19. Masyarakat yang sadar akan bahaya Covid-19 akan selalu patuh pada protokol kesehatan, melaksanakan pola makan bergizi, polah hidup sehat, dan memiliki rasa sosial yang tinggi dalam tolong-menolong sesama manusia (Ramdina dkk, 2020; Mubin dkk, 2021; Mujiburrahman dkk, 2020).

Pendampingan optimalisasi peran tim PTC untuk penyemprotan disinfektan secara berkala sebagai upaya mencegah penyebaran Covid-19 di Perum Amerta Residence. Peran tim PTC sangat penting di sebuah tempat untuk selalu siap siaga dalam pencegahan dan penanganan dari dampak negatif Covid-19. Tim PTC Amerta residence telah dibentuk dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebelumnya (Hidayati dkk, 2020) dan saat ini tim pengabdian ingin mengoptimalkan peran tim PTC dalam mencegah penyebaran Covid-19 di perum Amerta Residence. Tim PTC terdiri dari 10 orang dan bertugas untuk melaksanakan penyemprotan secara reguler. Kegiatan penyemprotan disinfektan oleh tim PTC Amerta Residence dapat dilihat pada Gambar 1. Bahan kimia disinfektan yang digunakan oleh tim PTC adalah bahan kimia yang tidak berbahaya dan merusak peralatan rumah warga, namun tetap ampuh membunuh virus dan mikroba parasit. Penggunaan disinfektan yang tepat dapat membunuh mikroorganisme patogen yang menyebabkan penyakit dengan cara merusak struktur membran dan dinding sel patogen sehingga metabolisme sel patogen tersebut terganggu dan akhirnya mengalami kematian (Rutala & Weber, 2013; Young et al., 2017).



**Gambar 1.** Kegiatan Penyemprotan Disinfektan oleh Tim PTC Amerta Residence

Evaluasi hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dilakukan dengan penyebaran angket elektronik kepada mitra pengabdian untuk memberikan *feedback* (tanggapan). Tanggapan yang diharapkan oleh tim pengabdian adalah tanggapan akan dampak dari hasil kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan. Tanggapan yang diperoleh dari kegiatan evaluasi sebagai berikut. (1) mitra pengabdian telah memperoleh pengetahuan tambahan tentang pentingnya proses, mengonsumsi makanan bergizi, dan hidup sehat untuk mencegah infeksi Covid-19. (2) mitra pengabdian memiliki rasa sosial yang tinggi untuk tolong-menolong sesama warga perum Amerta Residence sebagai upaya pencegahan penyebaran Covid-19. (3) delapan KK yang isoman karena positif Covid-19 dinyatakan sembuh dengan bukti hasil swab negatif.

## KESIMPULAN

Tim pengabdian dan mitra pengabdian yaitu warga perum Amerta Residence telah berhasil melaksanakan kegiatan pengabdian dengan baik dan lancar. Mitra telah mendapatkan dampak positif dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat seperti mendapatkan pengetahuan tambahan akan pentingnya proses, mengonsumsi makanan bergizi, hidup sehat, rasa saling tolong-menolong antar warga dan warga yang isoman karena positif Covid-19 dinyatakan sembuh dan pulih kembali.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat IKIP Budi Utomo dan mitra pengabdian seluruh warga Amerta Residence yang telah mendukung dan bersedia menjadi tempat untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian.

## DAFTAR RUJUKAN

- Agustina, S. C., Trisnantoro, L., & Handono, D. (2019). Implementasi Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga (PIS PK) Menggunakan Tenaga Kontrak di Kabupaten Kulon Progo Tahun 2018. *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia : JKKI*, 8(3), 104–112. Retrieved from <https://jurnal.ugm.ac.id/jkki/article/view/45705>
- Arifin, Z. (2020). Ini Aturan Keluar Masuk Rumah Selama Pandemi Corona Covid-19. Retrieved from <https://www.liputan6.com/otomotif/read/4214251/ini-aturan-keluar-masuk-rumah-selama-pandemi-corona-covid-19>
- Fakhri, N. (2020). Respon Masyarakat Terhadap Covid-19. *Pusat Kajian Psikologi Sosial UNM*, pp. 1–3. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/340599055\\_Respon\\_Masyarakat\\_terhadap\\_COVID19](https://www.researchgate.net/publication/340599055_Respon_Masyarakat_terhadap_COVID19)
- Febry, A. B. (2020, April 6). Gizi Untuk Melawan Covid-19. *Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan*, pp. 1–4. Retrieved from <http://www.yankes.kemkes.go.id/read-gizi-untuk-melawan-covid19-8641.html>
- Hidayati, N., Prayitno, T. A., & Riyanto. (2020). Sosialisasi dan Pendampingan Pencegahan Penyebaran COVID-19 di Perum Tanggap Covid (PTC) Amerta Residence RT 08/RW 05 Desa Saptorenggo. *JPM Pambudi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 24–36. <https://doi.org/10.33503/pambudi.v4i01.849>
- Jabbar, A. A. (2020). Hadits Anjuran Rasulullah untuk Tetap di Rumah Selama Wabah Penyakit. *Madaninews.id*, 1(April 2020), 1–6. Retrieved from <https://www.madaninews.id/11213/hadits-anjuran-rasulullah-untuk-tetap-di-rumah-selama-wabah-penyakit.html>
- Kemkes. (2020a). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus disease (Covid-19). Pedoman kesiapan menghadapi COVID-19*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. Retrieved from

- <https://www.liputan6.com/otomotif/read/4214251/ini-aturan-keluar-masuk-rumah-selama-pandemi-corona-covid-19>
- Kemenkes. (2020b). *Pedoman Pemberdayaan Masyarakat dalam Pencegahan Covid-19 di RT/RW/Desa*. Kemenkes RI (Vol. 53). Kementerian Kesehatan RI. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Maryam, S., Hartono, S., Kustiyah, E., Yusnia, Novi, Anik, ... Riesky. (2021). Pencegahan dan Penanggulangan COVID-19 di Desa Gentan Kecamatan Baki Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Budimas*, 3(01), 62–70. Retrieved from <https://jurnal.stie-aas.ac.id/index.php/JAIM/article/view/1948>
- Mubin, M. F., PH, L., Septiani, P., & Safitri, V. I. (2021). Pengalaman Masyarakat dalam Mencegah Penularan COVID-19. *Jurnal Keperawatan*, 13(2), 213–226. Retrieved from <https://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan/article/view/1544>
- Muchid, M. (2020). Fatwa MUI: Daerah Darurat Corona Dilarang Salat Id dan Jumat. Retrieved from <https://www.malang-post.com/berita/detail/fatwa-mui-daerah-darurat-corona-dilarang-salat-jumat>
- Muhammad, D. R. A. (2020, March 26). Pola Makan Sehat dan Bergizi untuk Meningkatkan Imunitas saat Terserang Covid-19. *UNS-Opinion*, pp. 1–9. Retrieved from <https://uns.ac.id/id/uns-opinion/pola-makan-sehat-dan-bergizi-untuk-meningkatkan-imunitas-saat-terserang-covid-19.html>
- Mujiburrahman, Riyadi, M. E., & Ningsih, M. U. (2020). Pengetahuan Berhubungan dengan Peningkatan Perilaku Pencegahan COVID-19 di Masyarakat. *Jurnal Keperawatan Terpadu*, 2(2), 130–140. Retrieved from <http://jkt.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/home/article/view/85>
- Nurdiawati, E., & Atiatunnisa, N. (2018). Hubungan Stres Kerja Fisiologis, Stres Kerja Psikologis dan Stres Kerja Perilaku Dengan Kinerja Karyawan. *Faletahan Health Journal*, 5(3), 117–122. <https://doi.org/10.33746/fhj.v5i3.24>
- Pakis, K. (2021). Profil Kecamatan Pakis, Kabupaten Malang. Retrieved from <http://pungging.mojokertokab.go.id/berita/bupati-mojokerto-menghadiri-sidang-paripurna-executive-summary-di-gedung-dprd-kabupaten-mojokerto-1623901149>
- Puspitasari, I. (2020, March 23). Pola Hidup Sehat Lawan Covid-9. *Fakultas Farmasi Universitas Gadjah Mada*, pp. 2–8. Retrieved from <https://farmasi.ugm.ac.id/id/pola-hidup-sehat-lawan-covid-19>
- Putri, V. S., Kartini, & Furqani, A. (2020). Pencegahan Penyebaran Covid-19 (Cara Mencuci Tangan Yang Baik Dan Benar). *Jurnal BINAKES*, 1(1), 25–32. <https://doi.org/10.35910/binakes.v1i1.358>
- Ramdina, R. M., Trisiana, A., Viyani, N. N., Safitri, F., Handayani, N. T., & Sholehah, I. N. (2020). Bersatu Melawan COVID-19 dengan Hidup Sehat dalam Persepektif Pendidikan Kewarganegaraan. *Jurnal Glogal Citizen*, 9(1), 24–38. Retrieved from <https://ejurnal.unisri.ac.id/index.php/glbctz/article/view/3882>

- Rutala, W. A., & Weber, D. J. (2013). Disinfection and sterilization: An overview. *American Journal of Infection Control*, 41(5 SUPPL.), S2–S5. <https://doi.org/10.1016/j.ajic.2012.11.005>
- Saddiyah, P., & Astuti, R. P. (2021). Pemberdayaan Keluarga Menghadapi Pandemi COVID-19 Melalui Program Kemasyarakatan: Budikdamber dan Pembuatan Instalasi Cuci Tangan Sistem Injak. *Jurnal Budimas*, 03(01), 26–34. Retrieved from <https://jurnal.stie-aas.ac.id/index.php/JAIM/article/view/1606>
- Tri.SK, M. F. N., & Wibowo, P. (2021). Upaya Pencegahan COVID-19 Dengan Menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 8(1), 176–18. Retrieved from <http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/nusantara/article/view/2260>
- Wulandari, J., & Ernawati, M. (2018). Efek Iklim Kerja Panas Pada Respon Fisiologis Tenaga Kerja Di Ruang Terbatas. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 6(2), 207–215. <https://doi.org/10.20473/ijosh.v6i2.2017.207-215>
- Yanti, E., Fridalni, N., & Harmawati. (2020). Mencegah Penularan Virus Corona. *Journal Abdimas Saintika*, 2(1), 33–39. Retrieved from <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/abdimas/article/view/553>
- Young, L. M., Motz, V. A., Markey, E. R., Young, S. C., & Beaschler, R. E. (2017). Recommendations for Best Disinfectant Practices to Reduce the Spread of Infection via Wrestling Mats. *Journal of Athletic Training*, 52(2), 82–88. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-52.1.02>